LIBRARY OF CONGRESS.

[SMITHSONIAN DEPOSIT.]

Chap. HM816

Shelf G7M9

UNITED STATES OF AMERICA

Die Gräfenberger

Wasserheilanstalt

und die

Prießnitzische Curmethode.

Nebst einer

Anweisung, die am häufigsten vorkommenden Krankheiten, als: Gicht, Rheumatismus, Skrofeln, Syphilis, Hämorrhoiden, Fieber, Entzündungen, Influenza und eine Menge anderer chronischer und acuter Uebel, durch Anwendung des kalten Wassers mit Schwitzen, nach der Gräfenberger Curmethode gründlich zu heilen.

Ein Handbuch

für

diejenigen, welche nach Gräfenberg oder irgend einer andern Kaltwasserheilanstalt zu gehen oder auch die Cur zu Hause zu gebrauchen gesonnen sind, so wie für alle Kranke, die gesund werden und für Gesunde, die es bleiben wollen.

Von

Dr. Carl Munde,

Inhaber der K. Sächs. Lebensrettungsmedaille am weißen Bande tc.

Sechste verbesserte Auflage.

SMITHSONIAN

Leipzig,

Hartleben's Verlags-Expedition.

1845.

RM821
M76
RM816
G7M9

Ein Mensch, der kein Wasser trinkt, kommt mir vor, wie ein Wagen, der nicht geschmiert wird.

Vorwort.

Ich übergebe dem Publikum die sechste Auflage dieses Werkchens in abermals veränderter Gestalt. Bisher hatte es mit jeder Auflage zugenommen, da es gewissermaßen das Organ war, durch welches ich meine gemachten Erfahrungen aussprach. Seit dem Erscheinen der fünften Auflage habe ich jedoch Gelegenheit gehabt, über Vieles, was ich hier nur andeuten konnte, in anderen Schriften zu sprechen. So hat meine „Hydrotherapie" (Leipzig 1841), auf zwei und vierzig Druckbogen, eine ziemlich vollständige Abhandlung über die Behandlung von mehr als zweihundert Krankheitszuständen, mit Wasser; mein „Cornaro" (Gotha 1842) Betrachtungen und Ermahnungen über und zu einer heilsamen Diät, und der zwei Jahre lang von mir redigirte „Wasserfreund" (Erlangen 1842 und 43) manche andere Mittheilung in die Oeffentlichkeit gebracht. Auch meine im vorigen Jahre (bei Arnold in Dresden) herausgegebenen „Memoiren eines Wasserarztes (2 Bde. 44 Bogen) haben mir Veranlassung zu Besprechung von Dingen gegeben, welche früherhin in diesem Werkchen einen Platz einnahmen, obwohl sie vielleicht nicht ganz dahin gehörten. Daher kommt es, daß die gegenwärtige Auflage in einem verringerten Volumen erscheint. Es macht jetzt, was es schon früher sollte, eigentlich den ersten Theil eines Werkes, dessen zweiter die Hydrotherapie ist, aus. Beide bilden einen Unterricht für Wasserfreunde oder solche, die es werden sollen, welchen an Vollständigkeit keine der zeither erschienenen, großentheils von meinen Schriften copirten, ähnlichen Publikationen um

die Hälfte erreicht, obschon sie alle verhältnißmäßig theurer sind. Die beste Abhandlung, welche ich unter ihnen kenne, vermag es nicht, ihre Abkunft zu verleugnen, enthält etwa halbsoviel Text als meine Hydrotherapie, und kostet fast ebensoviel als diese.

Die überaus günstige Aufnahme meiner Schriften, von welchen in sieben Sprachen seit **1837** mehr als funfzig tausend Exemplare verkauft wurden, hat zwischen ihnen und jenen Nachahmungen gerichtet. Ich wünsche nur, daß es mir gelungen sei, den Beifall des Publikums immer zu verdienen, und daß auch diese neue, verbesserte Auflage sich desselben zu erfreuen haben möge.

Obschon dem Umfange nach verringert, fehlt ihr doch nichts, was der Leser berechtigt ist, in ihr zu suchen. Nebensachen, locale Einzelheiten, welche Platz wegnahmen, sind weggelassen worden, und dagegen findet sich mancher Zusatz, manche Verbesserung in der Anleitung zum Gebrauche der Cur. — Die hydriatischen Zustände haben seit einigen Jahren große Veränderungen erlitten; meine Erfahrungen sind gereift, meine Ueberzeugung von dem Werthe der Wasserheilkunst fester und ruhiger geworden. Es ist kein Glauben und Hoffen mehr in mir, keine Begeisterung für ein Ideal: es ist Wissen auf Erfahrung gegründet, das keiner spitzfindigen Theorie, keiner medicinischen oder hydriatischen Charlatanerie weicht. Und dieses Wissen, diese Ueberzeugung, mit dem fortdauernden guten Willen, meinen Mitmenschen nützlich zu sein, verbunden, haben mir die Gesetze dictirt, nach denen die Veränderungen in der gegenwärtigen Auflage vorzunehmen waren.

Gebe der Himmel, daß auch durch sie Vielen genützt, Keinem geschadet werde, was bei einem richtigen Verstehen und Befolgen der darin gegebenen Lehren und Ermahnungen gewiß geschehen wird, dann ist der Zweck derselben erreicht.

Dresden, am **31.** März **1845.**

Dr. Munde.

Inhaltsverzeichniß.

	Seite
Einleitung	1
Die Heilkunst	—
Homöopathie	4
Wasserheilkunde	5
Literatur der Wasserheilkunde	7
Wasserheilanstalten	9
Hindernisse der Verbreitung der Methode	11
Falsche Urtheile der Aerzte über dieselbe	—
Vorurtheile des Publikums	—
Gefahr des Medicinirens	14
Das Wasser als Heilmittel	23
Das Wasser als Vorbauungsmittel	24
Uebertreibung schadet	26
Aushalten bei der Cur	27
Verwöhnung	28
Aerzte müssen Sachkenntniß haben, um die Cur zu leiten	31
Das Wasser als diätetisches Mittel	33

Seite

Erster Abschnitt. Nachrichten über die Wiege der modernen Hydropathie und deren Gründer 40
Gräfenberg mit seinen Umgebungen . . . . . —
Prießnitz 46
Wie kam Prießnitz auf die Kaltwassercuren 48
Madame Prießnitz 54
Zahl der Badegäste von 1829 bis mit 1840 . . . . . —
Die Prießnitzische Anstalt 56
Das neue Haus mit dem Speisesaal und dessen Geschichte —
Die übrigen Häuser 58
Brunnen und Quellen 59
Die Douchen und ihre Höhe 60
Temperatur des Wassers auf dem Gräfenberge . . . . —
Die Wohnungen 61
Bedienung 62
Preise der Wohnungen 63
= = Kost 64
Das Speisen . . . . . —
Zusammensetzung der Curgäste 65
Denkmäler 69
Einrichtung der Gäste in Freiwaldau ꝛc. . . . . —
Postverhältnisse 70
Polizeiverhältnisse . . . . . —
Preise der Bedürfnisse . . . . . —
Grenzangelegenheiten . . . . . —
Mitzubringende Gegenstände 71

Zweiter Abschnitt. Die Cur 72
Physiologische und pathologische Erläuterungen . . . —
Das Schwitzen 112
Das kalte Wasser. Eigenschaften desselben. 130
Die ganzen Bäder 135
Die Halbbäder 144

Seite

Die Sitzbäder 147
Die Fußbäder 153
Die Kopfbäder 155
Die Augenbäder 156
Bein-, Hand-, Nasen- und andere partielle Bäder . . . —
Die Douche 157
Regenbäder 167
Flußsitzbäder oder Wellenbäder 171
Bloße Waschungen 172
Die Umschläge 176
= = um den ganzen Körper 180
Schnelle Heilung eines bösartigen Katarrhalfiebers mit Hirnhautaffection bei zwei Knaben 185
Der innere Gebrauch des kalten Wassers 198
Das Wassertrinken . . . . . —
Klystiere 204
Andere Einspritzungen 205
Das Ausspülen 206
Ein Tag in Gräfenberg 210
Die Diät 213
Krankengeschichte zur Warnung vor Uebertreibung in der Cur und Unmäßigkeit im Essen und Trinken . . . 216
Der Gang der Cur und die Krisen 237

Dritter Abschnitt. Ueber diejenigen Krankheiten, welche sich für eine Wassercur eignen 248
Gewöhnlich überläßt man der Wassercur nur die Incurablen . . . . . —
Mit Wasser kann man acute Krankheiten eben so wohl, als chronische heilen 249
Können alle Krankheiten mit Wasser geheilt werden? . 251
Wenn ist Medicin erlaubt? 252
Langwierige Krankheiten, welche durch eine Wassercur geheilt werden können . . . . . —

Seite

Arzneisiechthum, Mercurialsiechthum 253
Gicht und Rheumatismen . . . . . —
Hämorrhoiden und Congestionen 254
Verschleimung . . . . . —
Hautausschläge aller Art . . . . . —
Steinkrankheit, Skrofeln, Syphilis, Wassersucht, Nervenkrankheiten . . . . . —
Acute Krankheiten. Fieber, Entzündungen, Krankheiten der Schleimhäute, Gallenfieber, Koliken, Gelbsucht, Magenkrampf, Durchfall; Obstruction ꝛc . . . 255
Die Wasserheilkunst heilt fast alle Krankheiten, die heilbar sind und viele, die die Medicin nicht zu heilen vermag —

Einleitung.

Bann' ihn hinweg, den Unhold,
den Dämon unserer Zeit,
Dies schläfrig lahme Scheusal,
genannt: Gleichgiltigkeit.
Anastasius Grün.

Das in neuerer Zeit fast allgemeine Streben, veraltete Mißbräuche abzuschaffen, mangelhafte Einrichtungen zu verbessern und eine das Beste der Menschheit wahrhaft fördernde Aufklärung zu begünstigen, hat sich ganz besonders auch in den Reformen bemerklich gemacht, welchen seit etwa dreißig Jahren die Heilkunst unterlag, und man muß gestehen, wenn irgend einem Zweige des menschlichen Wissens, der zugleich dem gemeinsamen Interesse so nahe lag, eine Umgestaltung nöthig war, so war es dieser.

Der stete Kampf der Systeme, die sich unter einander anfeindeten, rief eben so laut als der Mißbrauch der Arzneien mit seinen traurigen Folgen der mißhandelten Menschheit zu, daß unser Wissen Stückwerk sei und daß, wie sonst gewöhnlich, auch hier Eigensinn, Eigendünkel und Eigennutz die Gesetze dictirten, nach welchen die Menschen sich regieren oder curiren lassen sollten. Trotz

den Fortschritten, welche die Hülfswissenschaften der Medicin machten, trotz dem Bestreben großer Männer unter den Aerzten, die Heilkunst auf naturgemäße Grundsätze zurückzuführen, ging doch der große Haufe der Aerzte seinen mit Verderben bezeichneten Weg fort und wähnte nicht, daß es einen anderen, sicherern, von der Natur selbst uns vorgezeichneten gäbe. Handwerksmäßig wurden die Kranken vergiftet und selbst das gemeine Volk zählte Quacksalber in seiner Mitte, die, wie so mancher Arzt von Profession, von der Medicin nichts weiter kannten, als eine Anzahl sogenannter Heilmittel, welche sie für Geld und Gesundheit an ihre Opfer freigebig vertheilten.

Die Natur mit ihrer Heilkraft war in den Hintergrund getreten. Die Aerzte sprachen nicht von ihr, sondern von sich, wenn unter ihrer Leitung eine Krankheit besiegt worden war, und die Nichtärzte hatten kaum noch eine Idee davon, daß es, außer dem Doctor und der Apotheke, noch einen viel weiseren Arzt und viel wirksamere Heilkräfte gäbe, als die durch Recepte verschriebenen. Noch jetzt giebt es Tausende von Menschen, welche bei einer Verletzung durchaus ein Pflaster haben müssen, um die Wunde zu heilen, nicht ahnend, daß die jeden Abgang sofort ersetzende Natur von innen heraus heilt und das Pflaster nichts thut, als die äußeren nachtheiligen Einflüsse abzuhalten.

Bei einer eintretenden Krankheit ließ man der Naturheilkraft, dem über allen gelehrten Aerzten stehenden Heilkünstler, gar nicht mehr die Zeit, die Heilung zu unternehmen, sondern pfuschte ihr, ohne abzuwarten, ob sie allein fertig werden würde, unbarmherzig in ihr Werk, nicht darauf achtend, daß man dadurch mehr verdarb als nützte,

und daß der Körper einen doppelten Kampf zu kämpfen hätte, wenn man ihm noch einen neuen Feind auf den Leib schicke, während er mit dem ersten vollauf zu thun hatte.

Namentlich spielten Laxir- und Brechmittel eine bedeutende Rolle. Ich habe Aerzte gekannt, welche dergleichen stets fertig hielten, um sie entweder selbst oder durch ihre Frauen und Dienstleute an die ersten Besten zu verkaufen, die sie verlangen würden, ohne sich viel um das Uebel zu bekümmern, gegen das sie helfen sollten. Alle Vorsicht, die dergleichen Arzneiverkäufer brauchten, war, daß ihre Leute nach dem Alter des Patienten fragten und nach diesem Verhältniß kleinere oder größere Portionen gaben. Daß man damit der Verdauung schaden könnte, ließ man sich gar nicht träumen, und es gab und giebt noch jetzt Familien, deren Glieder regelmäßig zu gewissen Zeiten purgirt werden *). Glaubersalz tranken Manche monatelang, ja jahrelang, und wie Viele nahmen nicht für einen Theil ihres Lebens regelmäßig alle Wochen ein Paar Male Kaiserpillen ein? Man befand sich anfangs wohl darnach, und wenn der Körper den Mißhandlungen endlich unterlag, so schrieb man es ganz andern Ursachen, als dem Mißbrauch der Arzneimittel zu und starb wohl ganz selig in dem Glauben, daß man des Guten noch zu wenig gethan, und daß dieses oder jenes Mittel doch noch hätte helfen können.

Dieser, dem Menschengeschlechte den Untergang drohende Zustand, während dessen Dauer jedes Krankenzimmer mit Flaschen und Büchsen verpallisadirt war, rief endlich

*) Ich kenne einen Arzt, der sein eignes Kind alle Monate purgirt, ihm aber dafür nur selten den Genuß der freien Luft verstattet.

einen argen Widersacher des bisherigen unbarmherzigen Systems in der Homöopathie ins Dasein. Hahnemann bewies, ohne daß er es selbst wollte, durch seine bis ins Nichts verdünnten Gaben, daß bei den meisten Krankheiten Arznei gar nicht nöthig und eine passende reizlose Diät, verbunden mit einem ruhigen Verhalten, gewöhnlich hinreichend sei, um gesund zu werden. Durch die ängstliche Sorgfalt, mit der er seinen Kranken alle Reizmittel verbot, bewies er aber auch zugleich, wie viel bisher durch die in Form von Arznei den Kranken gegebenen Reizmittel geschadet worden, und auf welchem Irrwege die gesammte Medicin mit ihren großen Gaben und ihrer Bereitwilligkeit, für Geld und gute Worte Recepte zu schreiben, sich befunden hatte. —

Ich maße mir kein Urtheil über den Werth oder Unwerth der homöopathischen Arzneigaben oder das ganze System an; allein wenn auch, was die Allöopathen sagen, wahr wäre, daß es unmöglich ist, daß so kleine Gaben irgend eine Wirkung auf den Organismus äußern können, so würde sich die Homöopathie doch unsterbliche Verdienste dadurch erworben haben, daß sie das alte thurmhohe, aus Flaschen, Büchsen und Schachteln aufgeführte und mit Latwerge zusammengeklebte, morsche Gebäude in seinen Grundvesten erschütterte und der gesammten Menschheit einen Wink gab, der ihr auf ihrer Hut zu sein gebot. Sind aber, nach der Meinung der Allöopathen, die Streupülverchen ihrer Gegner Charlatanerie und unfähig eine Heilung zu bewirken, so beweisen die vielen glücklichen Heilungen, welche homöopathische Aerzte vollbringen, und die ihnen nicht abzusprechen sind, daß die Natur in allen diesen Fällen keine Hülfe brauchte, mithin der größere Theil der Aerzte und neun Zehntheile der Apotheken überflüssig sind, was ich,

insofern nämlich die Menschen über ihre körperlichen Interessen aufzuklären und zu einer vernünftigen, einfachen Lebensweise zu bekehren sind, hiermit als mein individuelles auf Erfahrung und Ueberzeugung begründetes Glaubensbekenntniß auszusprechen wage.

Der Hader, in welchen sich die beiden Methoden einließen und sich zum Scandale des nicht medicinischen Publikums auf eine für beide Theile nicht eben ehrenvolle und Vertrauen erweckende Weise herumzankten, bahnte einer, schon früher bekannten und von berühmten Aerzten ausgeübten Methode, die, leider, während der Zeit des medicinischen Terrorismus in Vergessenheit gerathen war, den Weg und verschaffte ihr zuerst bei den Laien und bald auch bei gut gesinnten, vorurtheilsfreien Aerzten, deren es immer und zu jeder Zeit gegeben hat, deren Stimme aber stets in dem Gekreische der Menge verhallt war, Gehör.

Professor Oertel in Anspach war es, der zuerst es wagte, sich dem allgemeinen Brande entgegenzustellen und mit donnernder Stimme, daß es in ganz Europa wiederhallte, sein „Wasser" rief. Die von ihm bekannt gemachten eclatanten Curen und sein eignes Beispiel frappirten die Menge, und so wie sie früher sich allöopathisch, und später homöopathisch behandeln ließ, griff sie nun, ohne sich noch recht zu erklären, warum und wie das Wasser so große Dinge thue, nach diesem neuen Heilmittel, gleich einem dem Ertrinken Nahen, der das ihm dargebotene Bret ergreift, ohne sich darum zu bekümmern, aus was für Holz es geschnitten wurde.

Wie sehr man auch den Feuereifer des nun achtzigjährigen Veteranen der Wasserheilkunde angegriffen hat, und Ursache haben mochte, vor seinen Uebertreibungen zu warnen,

so gebührt ihm doch der Ruhm, der guten Sache aufs Neue zuerst Bahn gebrochen zu haben, und gewiß gehörte nicht wenig Muth dazu, als Laie, dem ganzen medicinischen Publikum gegenüber, aufzutreten, und ein so lange unbeachtet gebliebenes Ding, wie das Wasser, als Universalmittel zu empfehlen, zu gleicher Zeit aber die Sünden seiner Gegner schonungslos aufzudecken. Ist er auch hin und wieder zu weit gegangen, so hat er doch unendlich mehr genützt, als Alle, die gar nichts gethan und die jetzt in bequemer Ruhe den Stab über ihn brechen möchten. Die gesammte Menschheit ist ihm Dank schuldig für seine ihr geleisteten Dienste und die edle Uneigennützigkeit, mit der er dem Urtheil der Menge und den Anfeindungen der Aerzte sich bloß stellte. —

Herrn Professor Oertel danken wir es aber auch, daß wir mit dem genialen Prießnitz, einem Laien, wie er, aber von der Natur zum Arzte geschaffen, sobald bekannt worden sind. Ohne Oertels vorbereitende Stimme würde der Ruf des verschwiegenen Naturarztes nicht so schnell aus seinen Gebirgen zu uns gedrungen sein und wir noch längere Zeit des Segens seiner sinnreichen und wirksamen Methode haben entbehren müssen.

So wie ein Laie der Verkündiger der Wasserheilkunst, so war es auch ein Laie, der sie umgestaltete und sie mit einer Kühnheit und in einem Umfange anwendete, wie vor ihm kein Arzt gethan, gleichsam als ob die Vorsehung uns hätte zeigen wollen, wie wenig Gelehrsamkeit dazu gehöre, die Natur und ihr stilles Wirken zu begreifen und sie mit einem einfachen Mittel zu unterstützen. Der klare Verstand des einfachen Landmannes begriff die Sprache der Natur besser, als sie vor ihm die gelehrtesten Aerzte verstanden hatten, und in der That gehört zu der ganzen Cur nur

ein klarer Blick, ein ruhiges besonnenes Urtheil und der nöthige Muth, um bei hinreichender Erfahrung die schönsten Resultate zu erhalten. Wer diese Eigenschaften nicht hat, dem wird aller gelehrter Kram die so leicht begreifliche, so einfache und deutliche Sprache der Natur nicht verständlich machen, und hätte er die Gelehrsamkeit von mehreren Jahrhunderten in sich vereinigt. Wem die Natur ein scharfes Auge gab, der unterscheidet einen Gegenstand selbst in weiter Ferne; ein Blödsichtiger wird um so weniger zum klaren Bewußtsein der ihn umgebenden Gegenstände gelangen, je mehr er deren um sich aufhäuft. Seine Gelehrsamkeit wird ihm keinen andern Dienst leisten, als daß er, wie man zu sagen pflegt, „den Wald vor lauter Bäumen nicht sieht."

Die Wasserheilkunde, so wie sie Prießnitz zuerst ausübte und uns auszuüben gelehrt hat, steht als eine neue Erfindung da; denn, wenn auch alle Arten, das kalte Wasser zur Heilung verschiedener Krankheiten in mehr oder minder beschränkter Form anzuwenden, vor ihm dagewesen sind, so wurden doch die mannichfachen Manipulationen mit diesem Elemente nie so systematisch, nie so zusammenwirkend und niemals in Verbindung mit der in Gräfenberg üblichen, eigenthümlichen, bei Prießnitz zuerst ausgeübten Schwitzmethode für fast alle bekannte Krankheiten und mit so entschiedenem Erfolge gebraucht, wie dort.

Das Wasser war als das souverainste Heilmittel schon vor undenklichen Zeiten bekannt. Hippokrates und Galen wandten dasselbe mit Glück an. In der neueren Zeit waren es besonders Floyer, Smith, Hahn*), Currie,

*) Eine neue Auflage von Hahn's vortrefflichem Buche besorgte

Theden, Wright, Mylius, Reuß, Percy, Sydenham, Hoffmann*), Harder, der berühmte Hufeland, Fabricius, Mauthner und viele andere vorurtheilsfreie Aerzte, welche auf seine vorzügliche Heilkraft aufmerksam machten. Leider waren ihre Bemühungen nicht immer mit dem Erfolge gekrönt, den sie verdienten, da Bequemlichkeit, Vorurtheile, Eigennutz, und der Schlendrian der Aerzte, ihnen entgegenstanden und es in der neuesten Zeit nur den Zerwürfnissen der Aerzte unter sich zuzuschreiben ist, daß es den Bemühungen ihrer Nachfolger nicht eben so erging.

Die Männer, welche das große Publikum zuerst auf Prießnitz Leistungen aufmerksam machten, waren der Regierungssecretair Brand in Breslau; Dr. Kröber daselbst; Dr. Kurtz; der Regierungssecretair Herrmann in Trier; der Seminardirector Harnisch in Weißenfels; der Rittmeister v. Raven aus Posen; Dr. Döring und der Major

---

Prof. Oertel unter dem Titel: „Unterricht von der wunderbaren Heilkraft des frischen Wassers, bei dessen innerlichen und äußerlichen Gebrauche ꝛc. von Dr. Joh. Siegmund Hahn, Weimar 1839.

*) Dieser berühmte Arzt, der Erfinder des bekannten Liquor anodyn. mineral. oder der Hoffmannischen Tropfen, spricht sich in seiner „Abhandlung über das Wasser als Universalmedicin" folgendermaßen aus: „Ist je etwas in der Natur zu finden, was den Namen Universalarznei verdient, so ist es nach meiner Meinung gewiß nichts anderes, als das gemeine Wasser, weil es erstens allen Naturen, in jedem Alter und zu jeder Zeit, wohl zusagt; weil zweitens kein besseres Präservativ für Krankheiten zu haben ist, weil es drittens in acuten wie chronischen Krankheiten unfehlbar hilft, und weil es viertens dem Arzte bei allen Indicationen Genüge leistet."

Zoczek in Winkovcze, an der Militairgrenze; welche sämmtlich vielgelesene Broschüren über Gräfenberg und das dortige Heilverfahren herausgaben. Nach ihnen erschienen, nächst der ersten Auflage des vorliegenden Werkchens, Broschüren von v. Held-Ritt, Dr. Granichstädten zu Wien, vom Freiherrn v. Falkenstein, dem geistvollen Rausse, dem Dr. der Philosophie Melzer zu Breslau, Dr. Ewald Dittrich, Dr. Richter zu Friedland, Dr. Schnitzlein zu München, Weiß zu Freiwaldau, dem Hofsecretair Groß zu Wien, und viele andere die Gräfenberger Curmethode oder das kalte Wasser im Allgemeinen empfehlende Werke, welche sämmtlich von dem Publikum eifrig gelesen wurden, und Licht in dieser so wichtigen Angelegenheit verbreiteten.

Zahlreiche Uebersetzungen trugen die Kunde von der neuen Entdeckung und ihren staunenerregenden Erfolgen nach Polen, Rußland, Ungarn, Schweden, Frankreich und Italien und machten die Namen Prießnitz und Gräfenberg zu europäischen. Aber nicht nur durch Schriften, sondern auch durch Thaten wirkten die Freunde derselben für ihre Verbreitung. Aerzte *) und Nichtärzte strömten in Schaaren nach Gräfenberg, um sich dort heilen zu lassen oder die Cur zu studiren und in ihrer Heimath ähnliche Anstalten, wie die Gräfenberger, zu gründen. Bald entstanden in Schlesien, Böhmen, Oestreich, Ungarn, Sachsen, Baiern, am Rhein, in Polen und Rußland zahlreiche Wasserheilanstalten und verbreiteten Gesundheit und Frohsinn auf Gesichtern, in denen die Hoffnung auf Genesung längst untergegangen war.

An der Universität München wurde sogar ein Lehrstuhl

*) Im Jahre 1839 besuchten 78 Aerzte und Apotheker die Gräfenberger Anstalt.

für Wasserheilkunde gegründet und dem durch seine Schrift bekannten, allgemein geachteten Dr. Schnitzlein übertragen.

Allein nicht blos als Heilmittel, sondern auch als diätetisches, einen gesunden Körper kräftigendes Mittel kam das frische Wasser wieder in Aufnahme. Man fing an, zu waschen, zu baden, und, was unerhört gewesen, Wasser zu trinken, und wenn die Verbreitung des Wassers als Getränk fortfährt, solche Fortschritte zu machen, wie in den letzten Jahren, so dürften Mäßigkeitsvereine höchstens gegen das zu starke Essen nöthig bleiben. Gewiß befördert das Wasser die Nüchternheit mehr, als alle guten Vorsätze, da es Dem, welcher sich einmal daran gewöhnt hat, das liebste Getränk bleibt, das seinen Körper gesund und seinen Geist heiter erhält, und er in demselben Maße, wie er das Wasser lieb gewinnt, alle starken Getränke verabscheuen lernt. Neben den starken Bieren, welche hin und wieder noch so gern getrunken werden, und die zwei Drittheile ihrer Verehrer zu Candidaten der Wassercur machen, findet man doch schon jetzt recht häufig an öffentlichen Orten ein Glas frisches Brunnenwasser vor dem Gaste; in gut eingerichteten Caffeehäusern wird schon kein Caffee, keine Chocolade ohne ein Glas Wasser mehr gereicht und gewiß ist diese Verdünnung von erhitzenden oder schwerverdaulichen Dingen sehr zu empfehlen.

So sehr sich nun aber auch der Gebrauch des kalten Wassers als diätetisches und als Heilmittel verbreitet hat, so viele Personen es auch giebt, welche der Medicin abgeschworen und zu dem Wasser ihre Zuflucht genommen haben, und so sehr man diesen Wasserfreunden auch durch Errichtung von Heilanstalten entgegen zu kommen sich bemüht, so bleibt doch noch unendlich viel zu thun übrig. Was sind fünfzig Was-

serheilanstalten in Deutschland für siebenunddreißig Millionen, was zwanzig Wasserheilanstalten in Rußland für mehr als sechzig Millionen Menschen? Und obwohl die neue Methode sich ziemlich schnell verbreitet hat und man ihr mehr Aufmerksamkeit widmet, als früherhin jemals, so hat sie doch noch immer mit Vorurtheilen und Faulheit, und dem Eigensinne, dem Eigennutze und dem Schlendrian eines großen Theiles der Aerzte zu kämpfen, von denen viele ihre Ohren einer bessern Ueberzeugung verschließen und blindlings Alles ableugnen, was ihre Collegen, die sich die Mühe geben, die Sache einer größeren Aufmerksamkeit zu würdigen, und die doch am Ende auch keine Narren sind, ihnen auch sagen mögen, und was tausend glückliche Curen ihnen zurufen.

Auffallend ist es in der That, daß es jetzt noch Aerzte giebt, und zwar sehr viele, welche die Anwendung des Wassers bei Krankheiten kaum kennen und von der Prießnitzischen Methode nicht viel mehr wissen, als daß Prießnitz ein Bauer ist, der seine Kranken Wasser trinken und baden läßt, und daß davon Manche gesund werden, gerade so wie sie es in andern Bädern auch geworden wären. Sie declamiren gegen das Wasser, so lange ihnen nicht einmal der Zufall die Augen öffnet, und wenn sie sich dann nicht schämen, die Wahrheit zu gestehen, sie zu Wasserfreunden macht.

Doch nicht allein die Vorurtheile und der böse Wille vieler Aerzte, sondern auch die im Publikum selbst verbreiteten, freilich von ersteren genährten, Vorurtheile, stellen sich noch immer der Verbreitung der Wasserheilkunst entgegen. Man begreift nicht, wie Wasser Krankheiten heilen, wie ein Ding, was nichts kostet und überall zu haben ist, so Großes vollbringen, und wie

es selbst da noch helfen könne, wo alle Mittel der Arzneikunst längst umsonst versucht wurden. Dieses Vorurtheil ist der Stein des Anstoßes, an dem die Bemühungen der Wasserfreunde so oft scheitern, und welchen zu entfernen unser vorzügliches Bestreben sein muß.

Wenn ich in den frühern Auflagen dieses Schriftchens mich bemüht hatte, meine Leser zu überzeugen, daß das Wasser wirkt, so mußte es außerdem bei den späteren Auflagen noch besonders meine Aufgabe sein, zu zeigen, wie es wirkt und was wir vernünftiger Weise von diesem Universalheilmittel erwarten können. —

Das Vorurtheil gegen die Wirksamkeit der Wassercuren beruht fast ausschließlich auf der falschen Ansicht von der Wirkung der Arzneimittel und dem Wesen der Krankheit. Man denkt sich die Krankheit als einen lästigen Gast, den man bei dem Arzte verklagt, und der hierauf von der mittelst einer Verordnung ihm auf den Leib geschickten Arznei gepackt und hinausgeworfen wird, gerade so wie man einen Spektakelmacher durch die Polizei aus dem Hause schaffen läßt. Daß bei der Cur manchmal einige Unordnungen vorfallen, findet man natürlich, da sich der Gast gegen die Polizei wehrt und Beide zusammen hin und wieder ein Fenster hinausschlagen oder eine Thür eintreten, die freilich im menschlichen Körper nicht so leicht zu repariren sind, als in einem alten Hause.

Woher nun die todte Arznei die Weisheit habe, den Feind in seinem Schlupfwinkel aufzusuchen, woher die Kraft, ihn zu packen und fortzutransportiren, darüber nachzudenken, das fällt Niemand ein. Man überläßt das, wie so viele Dinge, die uns

von Kindesbeinen an eingebläut worden sind, dem blinden Glauben, dem bequemen Kopfkissen schwacher Geister, auf dem sie nicht nöthig haben sich die Köpfe zu zerbrechen.

Wollte man nur ein wenig nachdenken, so würde man finden, daß, da die Medicin weder eine mechanische, noch geistige Kraft hat, es nothwendig eine Kraft im Körper geben müsse, welche durch die Medicin aufgeregt sich in Thätigkeit setze und die Heilung besorge; man würde die Naturheilkraft erkennen, welche auch ohne Medicin die meisten Krankheiten besiegt, wenn wir sie nur gewähren lassen.

Diese Naturheilkraft aber ist nichts anderes als der im gesammten Organismus wohnende Geist, durch welchen wir sind, und der stets das Abgehende, Mangelnde bereitwillig ersetzt und alles Fremde aus dem Körper zu entfernen bemüht ist. Sie ist das Nervensystem mit seiner von noch keinem menschlichen Auge vollkommen erkannten und durchschauten Kraft, die Seele selbst oder deren Stellvertreter.

Von ihrer ersetzenden Kraft kann man sich leicht überzeugen, wenn man sich eine leichte Wunde beibringt und sieht, wie anfangs Blut, dann Lymphe die Wunde von innen heraus füllt, wie diese Lymphe verhärtet, eine Kruste bildet, unter dieser sich neue Oberhaut ansetzt und die Wunde sich schließt und heilt, ohne daß dabei auch nur ein Gran Medicin nöthig wäre.

Die Fähigkeit der Naturheilkraft, fremde Körper auszustoßen, zeigen die gleichgültigsten, alle Tage vorkommenden Beispiele. Nimmt jemand, dessen Nerven noch nicht abgestumpft sind, eine Prise Tabak, so bemüht sich die Naturheilkraft, den fremden Körper durch Niesen

wieder auszustoßen; kommt beim Essen auch nur das kleinste Bröckchen in die Luftröhre oder erzeugen sich in Folge von Erkältung krankhafte Stoffe darin, so entsteht so lange ein anhaltender Husten, bis der fremde Körper entfernt ist; stößt man sich einen Schiefer ins Fleisch, und zieht ihn nicht selbst wieder heraus, so entsteht Entzündung und Eiterung rings um das Holz und er wird dadurch aus dem Fleische ausgestoßen, daß die Natur ein Uebermaß von Säften an die gereizte Stelle schickt und ihn mit diesen entfernt.

Ist es wegen Struktur der anliegenden Theile oder wegen Erschlaffung der Muskelfasern, oder wegen Unterdrükkung, Ueberreizung der Lebensthätigkeit nicht möglich, den fremden Körper sogleich fortzuschaffen, so wird er von der Naturheilkraft mit Schleim umgeben und unschädlich gemacht, bis durch eine Veranlassung seine Entfernung doch noch ermöglicht wird. Wir sehen das unter andern an Bleikugeln, die jahrelang in dem Körper alter Soldaten sich ohne besondere Nachtheile aufgehalten haben.

Der größte Theil der Arzneimittel nun ist nicht zur Nahrung tauglich und wird, als fremder Körper, durch die Naturheilkraft oder Lebenskraft so schnell als möglich entfernt. Um diese Entfernung zu bewerkstelligen, schickt die Natur eine große Menge Säfte nach der, durch das Arzneimittel gereizten Stelle, und sucht es mittelst dieser Säftemasse und durch eine erhöhte allgemeine Thätigkeit zu entfernen, oder, falls sie es nicht vermag, was bei mineralischen Mitteln sehr häufig der Fall ist, so umgiebt sie dieselben mit einem Schleimüberzuge um sich vor ihrer Einwirkung zu schützen.

Durch jene, durch die Medicin hervorgerufene, ungewöhnliche Kraftäußerung wird nun eine große Menge Säfte

aus dem Körper entfernt und das Krankheitsgift mit ihnen. Wenigstens ist dies stets die Absicht des Arztes, obgleich es nicht allemal gelingt und häufig das alte Krankheitsgift mit dem Arzneigifte zusammen im Körper bleibt, wie wir es bei Personen, die mit Mercur behandelt wurden, so häufig und so deutlich sehen. In solchen Fällen hat die Medicin nichts gethan, als die Naturheilkraft durch die ihr abgezwungene, übertriebene Anstrengung gelähmt und sie zu erneuter Kraftäußerung unfähig gemacht. Aus einer Krankheit ist ein Siechthum geworden, welches um so gefährlicher und ernsthafter auftritt, als das gegebne Arzneigift stärker ist und nachtheiliger auf den Körper wirkt.

Jeder oft wiederholte Reiz wirkt am Ende erschlaffend und dieß um so eher, je stärker er ist. Die nothwendige Folge von dem häufigen Gebrauche der Arzneimittel muß also Schwächung des Körpers sein, welcher Nachtheil auch dann nothwendig erfolgen muß, wenn von den Arzneigiften selbst nichts im Körper zurückgeblieben wäre. Je mehr nun diese Reizung und Schwächung in innern Organen vorgenommen wird, desto nachtheiliger wird sie für die Gesundheit des ganzen Körpers sein, da derselbe durch die innern Organe ernährt und erhalten wird; und wenden nicht gerade die Aerzte vorzugsweise Mittel an, welche auf die Thätigkeit innerer Gebilde und namentlich auf die so wichtigen Verdauungswerkzeuge direct einwirken und sie schwächen?

Ein Paar Beispiele aus dem gewöhnlichen Leben, die, Dank der herrschenden Methode, gewiß jeder meiner Leser an sich selbst probirt hat, mögen das eben Gesagte noch deutlicher machen:

Es hat sich Jemand durch den Genuß schwerverdauli-

cher Speisen, oder auf andere Weise den Magen verdorben. Der dicke, zähe Schleim im Magen stört die Verdauung und verursacht fortwährende Uebelkeiten und Unwohlsein. Der Kranke nimmt ein Brechmittel, was gewöhnlich aus Brechweinstein und Ipecacuanha besteht und vor dem die Natur, wegen der entschiedenen Nachtheile, die es im Körper erzeugt, eine außerordentliche Abneigung hat. Schon der Geruch der Ipecacuanha macht, daß sich die Verdauungsorgane gegen ihre Aufnahme sträuben. Dieses Mittel nun fortzuschaffen macht der Magen die größten Anstrengungen, welche der Kranke durch Nachtrinken von warmem Wasser oder einem ähnlichen, reizlosen und lauen Getränk unterstützt, da hierdurch die Ipecacuanha verdünnt und leichter ausgeworfen wird. Mit dem Brechmittel aber wird der durch das laue Wasser aufgeweichte und durch die Anstrengungen des Magens losgemachte zähe Schleim zugleich entfernt, wie man deutlich in dem Gefäß, in welches man sich erbricht, sehen kann. Das Mittel hatte also keinen andern Zweck, als eine ungewöhnliche Thätigkeit in dem kranken Organe hervorzurufen, und zu dem Ende einen Reiz in ihm zu erzeugen, welchen der angehäufte Schleim allein nicht erzeugen konnte, durch jenen Reiz aber mit dem Arzneimittel den Krankheitsstoff zu entfernen.

Ganz auf ähnliche Weise geschieht die Operation des Laxirens. Nur daß da die Natur nach unten wirkt und das Mittel zum Zwecke hat, den ganzen Darmkanal zu reinigen, während es sich bei dem Brechmittel blos um den Magen handelte.

Es ist leicht zu begreifen, welche Zerstörung eine oft wiederholte derartige Anstrengung der betreffenden Organe hervorbringen muß und daß die Mittel zuletzt ihren Zweck

ganz verfehlen, wenn sie eine allgemeine Schwäche in denselben erzeugt haben. Ich habe einmal in einer ziemlich langen Krankheit, in der man mich schon halb zu todt vomiren und purgiren hatte lassen, ein vierfaches Brechmittel genommen, ohne daß die erwartete Wirkung erfolgt wäre. Die Aeußerungen des Mittels im Innern des Körpers waren schrecklich, und nur, nachdem ich am dritten Tage wegen erfolgter Darmgicht eine ganze peinvolle Nacht auf dem Nachtstuhle zugebracht, und schleimige Dinge in Menge genommen hatte, um den von allem Schleime entblößten und überreizten Darmcanal vor dem Arzneigifte zu schützen und dieses einzuwickeln, wurde es etwas besser mit mir.

So ohngefähr wie Brech- und Purgirmittel auf die Verdauungsorgane, wirken andere Mittel auf andere Organe des Körpers und zwar stets auf erstere mit. Je mehr also ein Mensch Arznei genommen hat, desto mehr muß sein Organismus geschwächt und desto schwankender seine Gesundheit sein. Noch mehr aber wird dieser schlechte Gesundheitszustand herabgedrückt werden, wenn von den genommenen Arzneigiften größere oder kleinere Quantitäten im Körper sitzen bleiben, und je nachdem sie bisweilen von dem sie umhüllenden Schleime befreit werden, allerhand krankhafte Zufälle hervorbringen *).

Sehr vermehrt wird aber die Gefahr des Medicinirens noch durch den Umstand, daß die Krankheit nicht immer so einfach ist, wie ein verdorbener Magen, und daß sie der Arzt unter den mehr als zweitausend Krankheitsformen

*) Ueber die Wirkungen des im Körper sitzenbleibenden, namentlich in die Knochenmasse eindringenden Mercurs und seine Verheerungen im Körper, lese man, in meiner Hydrotherapie, über „Mercurialsiechthum."

nicht allemal erkennt, so wie daß er aus einer etwa gleichen Zahl von Arzneimitteln, welche durch ihre Zusammensetzung noch ins Unendliche vervielfältigt werden, nicht immer das richtige wählt und genöthigt ist, nach und nach mehrere zu versuchen, bis er endlich das rechte trifft, oder bis die Natur mit der Krankheit und ihm fertig wird oder den ihr zugemutheten Anstrengungen unterliegt. Im ersten Falle hat der Arzt geholfen, im zweiten ist die Natur schuld, und da diese allemal schweigt, so ist sie natürlich auch allemal schuld; es wäre denn, daß ein später hinzugeholter Arzt seinem Vorgänger durch Achselzucken oder sonst auf directe oder indirecte Weise einen Theil der Schuld beimäße.

Der Umstand, daß die Gestorbenen nicht reden können, die Hergestellten aber stets in dem Arzte ihren Retter sehen, ist es hauptsächlich, der die Medicin in so großen Credit gebracht und die Naturheilkraft in den Hintergrund gestellt hat.

Je weniger ein Mensch medicinirt, desto gesünder ist er, und es würde nicht schwer sein, die Menschen von Jugend auf über ihre wahren Interessen in dieser Hinsicht aufzuklären, und ihnen zu sagen, wie sie sich vor Krankheiten zu hüten und sich bei ihnen zu verhalten hätten, ohne Medicin zu nehmen, wenn ein solcher Unterricht mehr Sache des Laien wäre, wenn er, so wie er im Interesse der Menschheit liegt, in dem der Aerzte läge, und wenn man auf Schulen vor dem vielen unnöthigen Krame, der in futuram oblivionem gelernt wird, Zeit genug zu einem solchen Unterrichte übrig behielte. Leider, wissen gewöhnlich die Lehrer selbst von ihrem Körper weiter nichts zu sagen, als was ihnen ihre täglichen Bedürfnisse lehren. Sollte nicht billig

bei der Bildung künftiger Lehrer auf diesen hochwichtigen Gegenstand hingewiesen werden, welcher, wenn auch nicht für die ewige, doch für die zeitliche Seligkeit die Grundlage ausmacht? Scheint nicht ein kurzer, deutlicher Unterricht in der Physiologie und allgemeinen Pathologie sogar ganz geeignet, um den Menschen mehr Ehrfurcht vor sich selbst einzuflößen und sie von der Verschwendung ihrer Kräfte, von dem Mißbrauche der herrlichen, die Größe des Schöpfers mehr als irgend etwas verkündenden, künstlichen Maschine ihres Körpers abzuhalten, und mit ihrer physischen zugleich ihre moralische Kraft zu erhöhen? Wie mancher verirrte junge Mann würde vor der ersten Sünde zurückschaudern, wenn er sich selbst gehörig zu würdigen wüßte, und wie manche Jungfrau würde den eigenen Leib nicht durch Schnürleiber verstümmeln, wenn sie wüßte, was sie dadurch verdürbe, und wie sie die Pflichten gegen sich und ihre Nachkommen verletzte! — Möchten doch auch diese Worte nicht ganz verloren gehen und mancher meiner Leser, dessen Stellung es erlaubt, zur Verwirklichung dieser Wünsche beitragen wollen!

Wenn ich von Belehrung des Publicums über sein physisches Wohl spreche, will ich aber keineswegs den vielen populair-medicinischen Schriften das Wort reden, deren Tendenz häufig keine andere ist, als Denen, die sie schrieben, einen Namen im Publicum zu machen, oder ihnen ein Honorar zu verschaffen. Es giebt selbst eine Menge Wasserschriften, welche in diese Kategorie gehören. Obgleich nicht zu leugnen ist, daß unter den populair-medicinischen Schriften viele gute und brauchbare sich befinden, so bin ich doch der Meinung, daß die Kranken, wegen gänzlicher Unkenntniß der Physiologie, sie nicht allemal verstehen, und die darin gewöhnlich angerathenen Arzneimittel zur Unzeit oder in

nicht gehöriger Quantität gebrauchen. Dem Nichtarzte sind nur solche Bücher etwas nütze, in denen keine Medicin gerathen wird, die ihn besonders in diätetischer Hinsicht aufklären und ihn das vermeiden lehren, was ihm schadet.

Aerzte, welche geheime, nur ihnen bekannte Heilmittel in ihren Schriften anpreisen, sind entweder Charlatans, welche die leichtgläubige Menge betrügen, oder Verbrecher, welche der gesammten Menschheit ein Mittel vorenthalten, welches ihr nützen würde, und durch dessen Veröffentlichung sie Tausenden Leben und Gesundheit retten könnten. Wir wollen jedoch annehmen, daß mit solchen geheimen Mitteln in der Regel nichts ist und dergleichen Charlatans nur in so fern in die Classe der Verbrecher gehören, als sie Unglückliche täuschen und ihnen die Zeit rauben, in der sie durch den Gebrauch einer passenden Cur sich herstellen konnten. — Man hüte sich also vor dergleichen Pillenhändlern!

Ich habe wohl kaum nöthig, darauf aufmerksam zu machen, daß durch Herumträger, oder sonst ohne Sachkenntniß gegebene Medicin, die Gefahren um das Hundertfache erhöht werden, und daß man sich solcher Mittel, die hin und wieder geholfen haben, schon deswegen enthalten muß, weil die Constitutionen nicht gleich sind und daher auch gleiche Krankheiten nicht gleich behandelt werden können. Wer Medicin nehmen will, der nehme sie wenigstens nicht ohne einen geschickten und gewissenhaften Arzt, ich sage gewissenhaften, denn es sind mir Beispiele genug bekannt, daß geschickte Aerzte ohne alle Nothwendigkeit ihren Kranken Quecksilber in den Leib curirten, blos weil es ihr Lieblingsmittel war! —

Indem ich mich entschieden gegen den Gebrauch der

Arzneigifte erkläre, ist es durchaus nicht meine Absicht, dem sehr ehrenwerthen Stande der Aerzte überhaupt zu nahe treten zu wollen, welcher durch seine Bemühungen um das Wohl der Menschheit sich Rechte auf unsere Anerkennung erworben hat. Ihre gefährlichen Irrthümer aber anzugreifen, ist die Pflicht eines jeden Menschenfreundes, wenn besonders, wie dieses bei mir der Fall ist, seine eignen und fremde traurige Erfahrungen ihn dazu berechtigen. Uebrigens haben verständige und denkende Aerzte, die es wahrhaft gut mit ihren Patienten meinten, auch längst angefangen, sich von den Vortheilen einer einfacheren Methode zu überzeugen, ihre Gifte seltner anzuwenden, ihre Gaben zu verkleinern, und den früher gehegten Vorurtheilen entgegen, das Wasser in Krankheiten zu empfehlen, wo sie es früher geradezu verboten. Mit Freuden muß der Menschenfreund es wahrnehmen, wie kostspielige und andere Uebel im Körper zurücklassende Arzneien durch das einfache, unschädliche und immer wohlfeile Element, welches die sorgsame Mutter Natur in so reichlichem Maße uns bot, ersetzt werden und wie menschenfreundliche Aerzte sich bemühen, seine Wirkungen zu beobachten und sich über seine Anwendung zu belehren.

Mag auch hin und wieder ein einseitiger, vorurtheilsvoller, eingebildeter Jünger Aesculaps, der, stolz auf seine Gelehrsamkeit, mit der er am Ende weniger nützt, als mit einer tüchtigen Erfahrung und einem geübten klaren Blicke ohne eine Menge einstudirten Krams, von dem doch das meiste mit der Zeit und in der Praxis wieder vergessen wird, auf unser einfaches Mittel verächtlich herabschauend, es verschmähen, sich von seiner Anwendungsart zu unterrichten, und blindlings und in verstockter Selbstgenügsamkeit seinen Kranken es als Gift verbieten; wird auch sein Nutzen

ihm nicht klar und liegt ihm das Wohl seiner Kranken nicht so sehr am Herzen, als sein System, von dem er, ohne eine Blöße zu geben, nicht abweichen zu können glaubt, so werden seine zu Grunde gerichteten Patienten doch am Ende gegen ihn zeugen und ihm beweisen, daß sie ohne sein System, ohne seine Gelehrsamkeit und ohne seine künstlich und vielfach zusammengesetzten und theuern Mittel, mit dem bloßen Wasser weiter kommen konnten, als bei der strengsten Befolgung seiner oft launenhaften Gebote.

Es giebt Krankheiten, bei denen der Arzt selbst überzeugt ist, daß seine Mittel keine gründliche Heilung erzielen können; er hat eine dunkle Ahnung, daß das Wasser nützen könne, allein er fürchtet, gegen die Vorurtheile seines Patienten anzustoßen, seinen Ruf zu schmälern, seine Kundschaft zu verringern, und er schweigt und giebt seine Medicin, obgleich er voraussieht, daß sie, ohne in dem Falle zu nützen, Nachtheile nach sich lassen müsse. Eine von diesen Krankheiten ist die Gicht. Welcher Gichtkranke hat nicht von seinem Arzte eine Masse von spanischen Fliegen, Abführmitteln, Brechmitteln und andere auf die Verrichtungen der Unterleibsorgane verderblich wirkende Dinge empfangen, ohne daß je die mindeste Besserung erfolgte? Und wenn ja sein Uebel nachließ, so geschah es gewiß mehr in Folge der im Bett vermehrten Transpiration, als von jenen Mitteln, welche wohl hier und da eine kurze Erleichterung verschaffen, aber den Kranken nicht von der Gicht heilen konnten.

Die Aerzte selbst gestehen zu, daß sie die Gicht nicht heilen können; und die verständigen unter ihnen füllen schon jetzt den ohnehin mit Krankheitsstoffen reichlich versehenen Körper ihrer armen Gichtbrüchigen nicht mehr mit heroischen Mitteln an, welche durch die Schwächung der Verdauungs-

kraft die Erzeugung der Materia peccans nur vermehren, sondern empfehlen ihnen einfache Diät, Bäder, Wassertrinken, und wohl gar eine vollständige Wassercur, welche ihnen unter allen Umständen mehr nützt, als ein medicinisches Verfahren.

Dieses theilweise Hinneigen der Aerzte zu unserer Methode verspricht uns schon jetzt eine bessere Zukunft und erlaubt die Hoffnung, daß einst dieser achtbare Stand sich bald wieder unser Vertrauen erwerben und vielleicht einmal, mit Beisetzung jener schädlichen Gifte, mit einfachen und unschädlichen Mitteln und namentlich dem herrlichen, uns von Prießnitz gelehrten Heilverfahren der leidenden Menschheit unendlich viel nützen wird.

Uebrigens müssen wir gerecht sein und zugeben, daß der Arzt oft auf Hindernisse stößt, welche die Anwendung einer eigentlichen Wassercur erschweren. Entweder fehlt es an Raum oder an gutem Wasser, oder bei Armen an Decken zum Schwitzen, bei den Meisten aber an Zeit, und dann ist es freilich auch dem Arzte nicht zur Last zu legen, wenn er im passenden Falle das Wasser nicht braucht; allein vorschlagen könnte er es doch und durch das Vertrauen, was er zur Cur zeigte, die Vorurtheile seiner Patienten am besten besiegen, die dann schon sich Mühe geben würden, alle anderen Hindernisse aus dem Wege zu räumen, um sich Gesundheit und Frohsinn im kalten Wasser zu erbaden und zu ertrinken!

Nachdem ich mich über die Wirkung der Arzneimittel, so viel als mir zu meinem Zwecke nöthig schien, ausgesprochen habe, ist es meine Aufgabe, zu zeigen, wie das Wasser als Heilmittel wirke.

Das Wasser kann eben so wenig, wie die Arzneimittel, eine Heilung selbst vollbringen, sondern es dient eben so wie jene als Mittel zur Heilung, da nur die in uns wohnende Naturheilkraft (Lebenskraft) einen Mangel ersetzen oder einen fremden Gegenstand (Krankheitsstoff) aus dem Körper zu entfernen vermag. Allein es ist ein unschädliches Mittel, dessen Kraft vorzugsweise in der Auflösung des Krankheitsstoffes, Verdünnung der Säfte, Beförderung der Transpiration und, in sofern es durch die Kälte wirkt, Stärkung der Verdauung und Belebung der so wichtigen Hautthätigkeit besteht, und welches nur durch unverhältnißmäßig starken und zu lange fortgesetzten Gebrauch Nachtheile herbeiführen kann.

Das Wasser ist vorzüglich geeignet, Krankheiten vorzubauen, in sofern es als Getränk die dicken, zähen Säfte auflöst und Stockungen verhindert oder zertheilt und, äußerlich gebraucht, die Haut und durch diese wieder den gesammten Organismus belebt und stärkt. In dem Magen eines Wassertrinkers wird sich nie so viel dicker und zäher Schleim ansammeln, daß er ein Brechmittel brauchen müßte, und selbst nach Diätfehlern löst das in Menge getrunkene Wasser bald die sich verhaltenden Schleim- und Speisetheile auf, entfernt sie und reinigt so Magen und Darmcanal, ohne sie zu schwächenden, krampfhaften Anstrengungen zu reizen. Und wer das kalte Wasser äußerlich gebraucht, wird viel weniger von der Veränderung des Wetters, von ansteckenden Krankheiten und Uebeln, welche von unterdrückter Hautausdünstung herrühren, zu fürchten haben, als Der, welcher seinen Körper mit warmem Wasser oder gar nicht wäscht.

Wie es als Heilmittel wirke, geht aus den angegebenen Winken schon hervor, und dieß näher zu erörtern, ist die Aufgabe dieses Schriftchens. Ich will hier nur noch erwähnen, daß es das vorzüglichste Auflösungsmittel in der Natur ist, welches die feinsten Gefäßchen des Körpers durchdringt, den noch so tief sitzenden Krankheitsstoff auflöst oder von dem ihn umgebenden Schleime frei macht und ihn der Einwirkung der Lebenskraft wieder bloß stellt; daß es als äußeres Reizmittel die Haut zu dem Organe macht, durch welches die von edleren, inneren Organen weggeleiteten Krankheitsstoffe ausgeschieden werden, und daß eine, zum Theil durch seine Bestandtheile erklärbare, die Lebensthätigkeit erhöhende Kraft in ihm wohnt, welche Jeder an sich selbst erfahren hat, und wäre es nur, indem er sich das Gesicht einmal mit kaltem Wasser wusch *).

Daß bei der Cur selbst die auflösenden, reizenden und belebenden Eigenschaften des Wassers durch das mit den verschiedenen Bädern und dem Trinken abwechselnde Schwitzen noch unendlich erhöht werden, ist leicht einzusehen und wird später zu beweisen nicht schwer sein.

Es ist kaum nöthig zu sagen, daß bei diesen Eigenschaften das Wasser eben so wenig Wunder wirken kann, als die Medicin; und wenn man hier und da seine auffallenden Wirkungen mit Wundern verglichen oder selbst

*) Die belebende Kraft des frischen Wassers sehen wir auch schon am Wachsthum der Pflanzen. Man wird in einer Wiese leicht die Stellen, wo ein frischer Quell fließt, an ihrem herrlichen Grün und an ihrer üppigen Vegetation erkennen, und wer weiß nicht, daß eine Blume ihre Schönheit und Fülle verliert, und zuletzt ganz verdorrt, wenn sie nicht begossen wird?

Wunder genannt hat, so verdienen doch die auf die einfachste und natürlichste Weise von der Welt bewirkten Wassercuren diesen Namen eben so wenig, als man ihnen das Rationelle absprechen darf, wie es von einigen Aerzten geschehen ist. Sie erschienen als Wunder den vorhergegangenen geringen Leistungen der Medicin gegenüber, und weil man sie nicht zu sehen gewohnt war. Man hat ihnen aber auch vieles zugeschrieben, was sie nicht zu leisten im Stande sind, die Erwartungen von ihren Leistungen über die Grenzen der Möglichkeit ausgedehnt und sich eingebildet, das Wasser könne einen alten Körper jung machen und zu einem neuen umschaffen, wobei man dem schädlichen Grundsatze huldigte, daß Viel auch Viel helfen müsse.

Das Wasser kann allerdings einen geschwächten Körper kräftigen und beleben, es kann ihn, wenn er anders die zu einer durchgreifenden Cur nöthige Lebenskraft besitzt, von dem in ihm nistenden Krankheitsstoff reinigen, durch Herstellung der Harmonie im gesammten Organismus und Kräftigung der Verdauungsorgane dem Entstehen neuer Krankheiten vorbeugen und einen unter anderen Curmethoden verloren gegebenen Menschen dem Leben noch lange erhalten; allein zerstörte Organe kann sie nicht wieder herstellen, schaffen kann sie keine Lebenskraft, wo keine vorhanden ist; sie kann, so gut wie die Medicin, nur die vorhandene Lebenskraft zur Heilung benutzen, behält jedoch immer vor anderen Methoden das voraus, daß sie diese Lebenskraft erhöhet und den Körper kräftig erhält, während jede Arzneicur den Kranken mehr oder minder schwächt und das Maaß seiner Lebenskraft verringert.

Nur bei Uebertreibung in Maaß und Zeit kann die Cur schaden, da eine zu große Menge fester Stoffe aufge-

löst, der Darmcanal ausgedehnt und erschlafft und durch die fortgesetzte immer wiederkehrende Reizung die Lebenskraft vermindert und die Faser hart und steif gemacht wird, wie wir später im dritten Abschnitte und bei Gelegenheit zeigen wollen.

Allein eben so wie eine Uebertreibung ihre Nachtheile hat und alle Schreier, die da sagen, man müsse nur recht viel trinken, recht viel baden, recht viel schwitzen, um bald gesund zu werden, der Sache, die sie verfechten, und Denen, die ihnen folgen, unendlich viel schaden, *eben so ist auch das Aushalten bei der einmal angefangenen Cur eine unerläßliche Bedingung.*

Wer ohne die nöthige Beharrlichkeit die Cur beginnt, bei der geringsten kritischen Erscheinung aussetzt, das Unangenehme mancher Manipulationen gern auf den andern Tag verschiebt, oder sich wohl gar den gewohnten, schädlichen und während der ohnehin aufregenden Cur um so nachtheiliger wirkenden Genüssen abwechselnd überläßt, der kann eben so wenig, als derjenige, welcher die Cur in der Mitte abbricht, auf Genesung hoffen, und thut weit besser, wenn er bei seiner alten Behandlung bleibt. Er wird dann wenigstens nicht die Zahl der Schreier vermehren, welche gegen die Wassercur declamiren, weil sie nicht den Muth und die Ueberwindung hatten, auszuhalten, und nicht schon vom Riechen des Wassers und vom Sehen des Gräfenbergs gesund wurden.

Ich benutze diese Gelegenheit, um auf den unangenehmen Eindruck aufmerksam zu machen, den das Wassertrinken und Baden bei Anfängern bisweilen macht und sie zu bitten, ja von den ersten Versuchen sich nicht abschrecken zu lassen, und den Erfolg nach ihnen zu beurtheilen, da es

natürlich ist, daß die die Kälte ungewohnten Nerven dagegen empfindlich sind*) und häufig der im Magen aufgelöste Schleim Uebelkeiten erzeugt, welche verschwinden, sobald die Natur sich an das Wasser gewöhnt hat und der Schleim aufgelöst und entfernt ist. Selbst Erbrechen kommt im Anfange beim Wassertrinken häufig vor, wodurch man sich nur nicht abhalten lassen muß, mehr zu trinken, um den Magen zu reinigen.

Wer mit vollem Vertrauen die Cur beginnt, sich aller unerlaubten Genüsse enthält und nicht eher damit aufhört, als bis er ganz von seinem Uebel befreit ist, dann aber auch ein naturgemäßes Leben fortführt und nicht wieder in seine alten Sünden verfällt, der wird gewiß das herrliche Heilmittel, welches die Natur uns überall in so reichlichem Maaße zu Theil werden ließ, segnen, und durch körperliches und geistiges Wohlbefinden für seine Ausdauer belohnt werden.

Das Ausharren bei einer einfachen Lebensweise ist übrigens gar nicht so schwer, wenn wir uns nur einmal von den gewöhnten schädlichen Genüssen losgerissen haben. Eine einfache Lebensweise giebt so viele wahre Freuden, daß es in der That zu verwundern ist, wie wir uns aus einer glücklichen, zufriedenen Existenz mit so vielen Sorgen und Mühen in eine künstliche und unbequeme hinüber gearbeitet haben und wie unser ganzes Dichten und Trachten darauf gerichtet ist, uns in der krampfhaften Lage zu erhalten. Um sich eine Menge schädlicher Genüsse zu verschaffen, macht

*) Ein durch lange Krankheit geschwächter Körper verträgt beim ersten Ausgange die Luft auch nicht immer. Wollte man wohl deshalb behaupten, die Luft sei nicht gesund und man müsse nie versuchen sich daran zu gewöhnen?

man Schulden, ruinirt durch anstrengende Arbeiten und selbst geschaffene Sorgen seine Gesundheit und seine frohe Laune, mühet sich ab, es Vornehmeren und Reicheren gleich zu thun und wird dadurch auch nicht um ein Haar besser und glücklicher, sondern durch seine oft vergeblichen Anstrengungen nur verächtlich und elend.

Wer sich mit dem begnügt, was die gütige Vorsehung ihm gab, seine Ausgaben danach einrichtet, in seinen Genüssen einfach ist, die ihm von seinem Berufe übrigen Kräfte lieber für das allgemeine Beste verwendet, als für nichtswürdige Tändeleien, der wird nie Ursache haben, sich abzugrämen, daß es nicht zulangen wolle, und selbst im Unglück in dem Bewußtsein Trost finden, daß er es nicht verschuldet.

Wie viele durchaus nicht Wohlhabende vertrinken Jahr aus Jahr ein so viel im Biere und andern hitzigen Getränken, als zur Ernährung eines Menschen nothwendig sein würde. Würde sie nicht ein Glas Wasser munterer und gesünder erhalten und ihnen die Arbeit eine Stunde länger schmecken? Möge ihnen das blühende Ansehen der Wassertrinker und das Zipperlein der Biertrinker sagen, daß das Bier nicht gesund und stark macht, und möge statt des entbehrten Biers ihre Frau ihnen für das Geld, was ihr Kaffee und Zucker wöchentlich kosten, eine nahrhafte Suppe und ein kräftiges Stück Rindfleisch kochen.

So wie aber manche Leute, wie sie sich auszudrücken pflegen, „das kalte Wasser sich nicht gern in die Schuhe laufen lassen," eben so lassen sie es sich auch nicht gern auf die Haut laufen. Wie manchen Helden habe ich nicht gehört, der da lieber sterben zu wollen erklärte, als sich im kalten Wasser baden. Und das waren Männer! Freilich

Männer des neunzehnten, verweichlichten Jahrhunderts. Was soll man dann von den zarteren Frauen verlangen — wenn man dieses Epithet noch mit Recht im Comparativ gebrauchen kann zu einer Zeit, wo die jungen Herren es den Damen in der Verweichlichung zuvorzuthun suchen — und wie kann man dann noch den Müttern zumuthen, daß sie ihre Kinder frühzeitig an kalte Bäder gewöhnen und sie zu kräftigen Menschen heranziehen sollen?

Das warme Wasser reinigt zwar auch, aber es schwächt und verweichlicht die Haut, was man leicht daraus sieht, daß man nach einer kalten Waschung bei jedem Wetter ungestraft ins Freie gehen kann, während warmes Wasser zu einem längeren Verweilen im Zimmer nöthigt und die Haut empfindlich gegen die Kälte macht. Wer nur einmal das Belebende einer kalten Waschung über den ganzen Körper empfunden und die erhöhte Lebenskraft nach einem kalten Bade an sich gefühlt hat, wird mir recht geben und sich über seine Bequemlichkeit wundern, die ihm nicht erlaubt, sich öfter einen solchen Genuß zu bereiten.

Die Furcht vor dem ersten Eindruck des kalten Wassers, die fast allgemeine, jetzt, dem Himmel sei Dank, seltner werdende Verwöhnung, ist aber auch Ursache, daß man sich noch so sehr vor Wassercuren fürchtet und eher geliebte Familienglieder an Scharlach, Masern und Nervenfieber sterben läßt, als sich der schrecklichen kalten Methode zu bedienen. Diese Verwöhnung und das oben gerügte Vorurtheil stehen selbst oft dem wohlmeinenden Arzte entgegen, der, mit der Prießnitzischen Methode vertraut, gern eine Wassercur wagen möchte; und wollten ja Vater und Mutter ihre Einwilligung dazu geben, so stehen eine Menge alte Tanten und vielleicht ein orthodoxer Arzt gegen diesen

Entschluß auf und bringen ihn wieder zum Weichen und den braven Arzt um eine gute That.

Leider sind mir aber auch Beispiele bekannt, wo Aerzte ohne gehörige Sachkenntniß Wassercuren unternahmen, die da meinten, wenn sie sich eine schöne Theorie von ihnen gebildet hätten, so ginge es mit der Praxis von selber, und welche durch ein verkehrtes Verfahren einen schlimmen Ausgang der Cur herbeiführten oder dieselbe nicht eher unternahmen, bis es zu spät und an eine Herstellung nicht mehr zu denken war. Und durch solche Versuche wird dann freilich der Wasserheilkunde kein Vorschub geleistet, sondern die Leute werden blos schüchtern gemacht. Ein Arzt, der eine vollständige Wassercur unternehmen will, muß durchaus praktische Erfahrung in der Methode haben, sie wird ihm mehr nützen als Theorie und Lectüre, denn nur sie giebt ihm den sichern Tact, der ihn Alles am rechten Orte, zu rechter Zeit und in gehörigem Grade thun läßt. Die spitzfindige Theorie überlasse er nur immer der Natur, die versteht das Ding am Besten und irrt sich nie*).

---

*) Daß ein Studium der Cur dem Arzte nöthig ist, beweist unter andern folgende Geschichte:

In Prag verlangte ein an angehender Rückenmarkdarre Leidender von seinem Arzte, hydropathisch behandelt zu werden. Der Arzt unternahm die Cur, ohne das Mindeste davon zu verstehen und schickte den Kranken in die schön eingerichtete, zur Zeit aber noch nicht mit einem sachverständigen Director versehene Anstalt des Herrn Hoscheck. Von einem anderen Arzte befragt, ob er denn in Gräfenberg gewesen sei und überhaupt die Cur verstehe, antwortete er: „was braucht's da viel Verstehens, man kann das ja in Büchern lesen und das Uebrige weiß man als Arzt von

Der Glaube, daß der äußere Gebrauch des kalten Wassers erkälte, ist ein thörichter, wenn anders das Wasser richtig angewendet wird. Man erkältet sich bei einer kalten Waschung und in einem kalten Bade nie, wenn man sich nur die nöthige Bewegung dabei macht, den Körper im Wasser tüchtig reibt und dann durch Gehen sich vollkommen erwärmt. Die Erkältungen kommen entweder durch zu langsames Verfahren bei dem Auskleiden oder von dem Mangel an Bewegung her. Befolgt man die gegebne Vorschrift, so wird man finden, daß die Hautthätigkeit nach der äußern Anwendung des kalten Wassers nur lebendiger wird und sich allgemeine Wärme über den ganzen Körper verbreitet. Noch weniger will man begreifen, daß kalte Fußbäder warme Füße machen und selbst ableitend wirken, während man doch weiß, daß, wenn man sich mit Schnee

---

selbst." Der Kranke wurde nun eingepackt und mußte fürchterlich schwitzen, und das so oft und anhaltend, daß der Schweiß durch die Betten lief und sein krankes und geschwächtes Nervensystem so aufgeregt wurde, daß ein Nervenfieber eintrat. Nun stand das Verfahren nicht mehr im Buche, und auch nicht mehr im Kopfe des Herrn Doctors, er ließ den Kranken ins Stadtkrankenhaus schaffen und brachte ihn auf orthodorem Wege vollends in die Ewigkeit. — Jeder Laie, der die Cur nur vier Wochen in Gräfenberg gebraucht hat, begreift, daß das starke Schwitzen den Mann getödtet hat. — Hernach aber ist die Wassercur schuld und wird in Verruf gebracht, wozu die Herren Collegen dann gern das Ihre beitragen. Ich kenne eine recht naive Aeußerung eines andern Prager Arztes, welcher über schlechte Geschäfte klagte und hinzufügte: „Daran sind aber nur die verfluchten Wasserbücher schuld. Wo man hinkommt, liegen die Schwarten auf dem Tische. Kein Mensch will mehr Medicin nehmen. Ich komme eben jetzt aus einem Hause, wo ich 120 Fl. Münze jährlichen Gehalt hatte, und wo mir aufgesagt worden ist."

wäscht, die Hände bald nachher zu feuern anfangen. Nur der erste Eindruck ist unangenehm, bald aber erfolgt eine kräftige Reaction der Naturkraft, und verdoppelt die Wärme in den dem Wasser ausgesetzt gewesenen Theilen. Es versteht sich, daß die Anwendung des Wassers nur in dem Grade geschehen darf, als die vorhandene Lebenskraft einer Reaction fähig ist und daß da, wo es an dieser Kraft fehlt, das kalte Wasser am unrechten Orte sein würde. Aber bei entzündlichen Krankheiten, wie Masern, Scharlach, Pocken ꝛc. fehlt es nie an einem Uebermaß von Wärme, und hier wird man nicht fürchten dürfen, daß bei Anwendung des kalten Wassers die Reaction außen bleibe, wenn man nur mit Vorsicht und Erfahrung zu Werke geht. Das kalte Wasser leistet hier den doppelten Dienst, die Entzündung oder übermäßige Hitze zu mäßigen und durch die auf der Haut entstehende Reaction den Krankheitsstoff nach dieser zu leiten, welche ihn dann, bei einem richtigen Verfahren, durch den Schweiß ausscheidet.

Als diätetisches Mittel sollten es verständige Eltern stets anwenden, und trügen sie auch bei Krankheiten ihrer Kinder Bedenken, der mit Unrecht gefürchteten Wassercur sich anzuvertrauen, so würden sie doch die Freude haben, daß alle Kinderkrankheiten viel gefahrloser an ihren Lieblingen vorübergingen, da eine größere Hautthätigkeit den Krankheitsstoff nach der Oberfläche des Körpers leitet und die edleren Organe davon befreit.

Mit dem Gebrauch des kalten Wassers, als diätetisches Mittel, bei Kindern, müssen sie freilich, wenn sich sein Nuzzen bewähren soll, auch noch mancherlei andere Vorsichtsmaßregeln verbinden. Man muß sie nicht in heißen Stuben, mit dicken Kleidern bedeckt, sitzen, oder hinter dem

heißen Ofen hocken lassen, ihnen die Betten nicht auswärmen, oder wohl gar die Wärmflasche ihnen hinein geben, nicht Kaffee, Thee, Wein, Bier und andere erhitzende Getränke, so wie gewürzte und reizende Speisen genießen lassen, und ihnen vor allen Dingen täglich einige Stunden Bewegung in freier Luft gestatten, was alles den lieben Eltern selbst auch recht gut bekommen möchte.

Die dicken Kleider und das warme Verhalten überhaupt schaden viel mehr, als man denkt; sie halten die zu unserem Wohlbefinden so nöthige Luft ab, lassen den Körper stets in dem Dunstkreise seiner eignen Transpiration und verweichlichen ihn am Ende so, daß er zu den dicken Kleidern immer noch dickere fügen und im Zimmer am Ende seinen Platz nicht mehr am Ofen, sondern auf dem Ofen nehmen möchte, wenn er sich nicht einer Erkältung aussetzen will.

Wir können das Klima, in welchem wir leben, nicht ändern, wir müssen uns abhärten und die Einflüsse desselben uns unschädlich machen; und derjenige, dessen Verhältnisse es gestatten, dem rauhen Klima zu entfliehen und immer weiter nach Süden zu ziehen, würde seine Haut dadurch nicht bessern, sondern verschlechtern und sich über dem Krater des Aetna eben so gut erkälten, als er sich mit abgehärteter Haut in einer Schneehütte der Eskimos wohl befinden würde.

Diese Abhärtung aber ist nicht in der Apotheke zu haben.

Prießnitz hat mir einen Fall erzählt, wo eine Dame von Stande es auf die eben angegebene Weise so weit gebracht hatte, daß sie nicht nur in ihrem eignen, stark geheizten Zimmer und in sehr warmer Kleidung den Platz

beim Ofen nicht mehr verließ, sondern, daß selbst mehrere Vorzimmer erst geheizt werden mußten, ehe sie jemand den Eintritt in ihr Gemach erlaubte. Wie gewöhnlich sollten auch hier die Aerzte und die Medicin das Unmögliche thun und eine Reizbarkeit entfernen, die durch nichts als durch Luft und Wasser zu entfernen war; und da sie dieß nicht vermochten, es ihnen aber auch auf keine Weise gelang, ihre Patientin aus dem Zimmer zu bringen, die dabei unerträglich launisch war, so blieb einer nach dem andern weg, bis es ihr endlich nicht mehr gelang, einen zu bekommen. Da wurde nun in dieser Noth der Wundermann Prießnitz gerufen, und dieser brachte die Kranke durch kalte Waschungen und Einschlagungen schon den vierten Tag dahin, ihn bei regnerischem Wetter zu Fuße auf einem Spaziergange zu begleiten, von dem sie ohne den gefürchteten Nachtheil durch ihre nicht geheizten Vorzimmer in ihr mäßig erwärmtes Zimmer zurückkehrte.

Auf dieselbe Weise würden vielen Verwöhnten die Flanelle von der Haut und die Pelze vom Leibe zu curiren sein, welche letztere besonders im Zimmer nachtheilig sind, da sie weder Transpiration heraus, noch Luft hinein lassen, die beide zum körperlichen Wohlbefinden doch nicht entbehrt werden können.

Ueberlegt man nur, daß ein ausgewachsener Körper über die Hälfte der genossenen Speisen und Getränke durch die Haut ausdünstet, so wie daß die Haut belebende Theile aus der Luft auffaugt, so begreift man schon, was Pelze und andere zu warme Kleider der Gesundheit schaden, zugleich aber auch, wie wohlthätig die täglichen kalten Waschungen durch Stärkung der Haut auf dieselbe einwirken müssen.

Zugleich aber befördern kalte Bäder die Harmonie des Ganzen und stellen den gestörten normalen Zustand einzelner Organe wieder her, wobei sie den Körper durch und durch kräftigen, und den Eltern, welche sie zeitig bei ihren Kindern anwandten, die Freude bereiten, einen kräftigen blühenden Menschenschlag heranzuziehen, dessen äußeres Ansehen schon die in ihm wohnende Fülle der Gesundheit verkündet.

Das Wasser wird somit zugleich ein Schönheitsmittel, denn es erhöhet die Hautfarbe und giebt, besser als feine Seifen, Eau de Cologne und andere Extracte, ein frisches blühendes Aussehen, welches übrigens auch von Dauer ist, während alle künstliche Mittel nach und nach die Haut alt, schlaff und grau machen. Beweise davon sind das gesunde Aussehen fast aller Kranken, welche die Wassercur brauchen, welches auch ihr Leiden sein mag, so wie aller Gesunden, die sich kalt waschen. Beweise sind das feste Fleisch, die glatte, weiche, elastische Haut und die frische Farbe eines blühenden Landmädchens; man müßte denn etwa den Versicherungen einer plattbrüstigen, verzärtelten Dame mit blauen Ringen um die Augen glauben wollen, daß die blasse Farbe eine wahrhafte Schönheit, und der feste elastische Busen einer Schweizerin eine Häßlichkeit sei.

Ein solcher verdorbener Geschmack, zu dem ich mich, als ein Unvornehmer, freilich nicht bekenne, ist zwar hin und wieder Mode, und ihm ist es wohl auch zuzuschreiben, daß sich die Damen von ihrer — vornehmen Schönheit nicht bekehren, und zu unserm Arcane greifen mögen; allein er wird nach und nach wohl einem besseren Platz machen müssen und eben so, wie die enggeschnürten Taillen und

gepolsterten Hintertheile, welche den Damen unserer Zeit eher das Ansehen von Wespen, als von weiblichen Menschen geben, in das Reich der Albernheiten wandern, in das so viele Modeartikel, die sich nicht mit dem gesunden Menschenverstande vertrugen, schon gewandert sind.

Doch Sapienti sat. Ich möchte nicht, daß mich das schöne Geschlecht für grob hielt, so gern ich ihnen auch in meinem Eifer für ihr Wohl noch etwas über Dies und Jenes gesagt hätte. — Aber es ist wirklich auch schrecklich, daß die Kinder jetzt alle mit Zwieback und Kuhmilch aufgezogen werden, gleichsam, als ob die Natur unseren Frauen ihren schönsten Schmuck nur zum Spaße gegeben hätte oder um ihn auf Bällen jungen Laffen zur Schau auszustellen. Daran sind aber nur eine verkehrte Diät, die Schnürleiber, die Verachtung des frischen Wassers und, außer einigen andern Dingen, das viele Sitzen schuld.

Nur über das Sitzen erlaube man mir noch ein paar Worte, dann will ich von den Damen nichts weiter sagen, als bis die Reihe wieder an ihnen ist. An dem vielen Sitzen sind nicht etwa die nöthigen zu fertigenden Kleider, oder irgend eine andere, für den Haushalt nützliche und nothwendige Arbeit, nicht etwa das Stricken oder gar das Flicken schuld, sondern ganz besonders das Sticken und das Romanlesen.

Ueber Letzteres haben gescheutere Leute als ich schon ein Wörtchen gesprochen, das Anklang zu finden anfängt, aber das Sticken hat noch niemand gerügt, und doch wird es jetzt so zur Seuche, daß wir selbst schon gestickte Stiefelknechte, gestickte Spucknäpfe haben und sich die Stickerei bald auf noch unästhetischere Gegenstände ausdehnen wird. Ich habe kürzlich einen gestickten Teppich gesehen, über wel-

chem eine Dame länger als ein Jahr lang jeden freien Augenblick, den sie sparen konnte, gesessen und selbst mehrmals die Tischzeit dazu benutzt hatte, während welcher Zeit sie aber auch in ihrer Gesichtsfarbe um vieles vornehmer geworden war.

Nun sage mir Einer, womit läßt sich eine solche Vernachlässigung seiner Gesundheit, ein solcher langsamer Selbstmord entschuldigen? War der Teppich für eine theure Mutter — welche, wenn sie Verstand hatte, sich nicht darüber gefreut hätte — war er für einen geliebten Gatten — der späterhin in der Apotheke das Arbeitslohn zu zahlen gehabt haben würde — war er für einen fernen Geliebten — einen besondern Liebhaber der blassen Farbe —? Nein, die Dame hatte ihn zu ihrem Vergnügen gestickt und freute sich allein viel mehr darüber, als alle Die, denen sie ihn zeigte, und zu welchen Undankbaren auch ich gehörte.

Bedächten die guten Stickerinnen — die nämlich, die Alles gestickt haben wollen und aller Welt etwas Gesticktes geben wollen, — daß sie erstlich wohl eine Arbeit in dem Hause finden könnten, die ihnen und Andern mehr nützte, und daß sie, im Falle sie gar nichts zu thun hätten, ihrem Aeußeren und ihrer vielleicht ohnehin leidenden Gesundheit durch einen Spaziergang ins Freie aufhelfen oder sie sich erhalten könnten, während sie durch das viele unnöthige Sitzen sie nach und nach zu Grunde richten; vielleicht würden sie nicht so viel sticken und dabei zugleich ihre schönen hellen Augen schonen, ohne welche ein Mädchenantlitz seines schönsten Reizes entbehrt.

Noch dient das kalte Wasser, äußerlich und innerlich gebraucht, zu Entfernung eines Uebelstandes, der nicht allein Dem, der ihn an sich hat, höchst unangenehm sein muß,

sondern auch seine Umgebungen mit Ekel und Abscheu erfüllt; ich meine den übeln Geruch aus dem Munde oder der gesammten schlechten Ausdünstung. Wo es stinkt, da suchen wir Unreinigkeit, und gewiß kann man allemal bei einem solchen Individuum auf Anwesenheit fauler Stoffe rechnen, und voraussagen, daß es sich nicht reinlich hält und kein Wassertrinker ist. Wer durchaus kein Mittel findet, seine Atmosphäre zu verbessern, der mache nur einen Versuch mit dem kalten Wasser, esse eine Zeitlang mäßig und mehr Pflanzen- als Fleischkost, gehe täglich ein Paar Stunden in freier Luft spazieren, und er wird, oder — wenn seine Nase schon so verdorben ist, daß er sich nichts daraus macht — die, mit denen er umgeht, werden das Wasser segnen, das sie von einer ihnen aufgelegten Höllenplage befreite. Wer seine Kleider und Wäsche auf irgend eine Art verunreinigt, der läßt sie waschen, und hängt sie an die Luft; warum nicht auch den Körper reinigen und lüften, dessen Geruch Anwesenheit von Schmutz verräth, er mag nun innerlich oder äußerlich daran kleben? Nie wird die Atmosphäre eines Wasserfreundes seine Umgebungen nöthigen, ihm drei Schritte vom Leibe zu bleiben, und wer sich einmal mit dem kalten Wasser befreundet hat, der wird sich schwerlich wieder mit ihm entzweien.

Erster Abschnitt.

Nachrichten über die Wiege der modernen Hydropathie und deren Gründer.

Man sollte mehr von dem sprechen was gut, als von dem was groß ist.

Gräfenberg mit seinen Umgebungen.

Gräfenberg, Prießnitzens Geburtsort, ist eine Colonie von einigen und zwanzig Häusern, welche zu dem Städtchen Freiwaldau gehört, und sich in einer Schlucht des Gräfenberges bis auf dessen Höhe hinaufzieht. Sie entstand vor etlichen und achtzig Jahren dadurch, daß mehrere Freiwaldauer Bürger, deren Felder am Gräfenberge lagen, um ihnen näher zu wohnen, sich Häuser auf denselben erbauten. Der zweite dieser Ansiedler, und zugleich der wohlhabendste unter ihnen, war der Großvater des Gründers der neuen Heilmethode. — Die Gräfenberger nähren sich sämmtlich vom Ackerbau, wozu jetzt ein neuer, weit einträglicherer Erwerb, der ihnen durch die fremden Curgäste verschafft wird, gekommen ist. Zur Kirche und Schule gehen sie nach der Stadt.

Freiwaldau selbst ist ein freundliches, am Fuße des Gräfenbergs und der Goldkoppe und an den Ufern der

Staritz und Bila gelegenes Städtchen von etwas über dreihundert Häusern und ohngefähr dreitausend Einwohnern, welche, so wie die Gräfenberger, sich größtentheils vom Ackerbau nähren, obschon es auch viele Handwerker, Kaufleute und angesehene Fabrikanten unter ihnen giebt. Besonders sind die Leinwand- und vorzüglichen Wachsbleichen des Ortes eine Quelle des Reichthums für mehrere dieser letzteren geworden und haben mittelbar auf den Wohlstand der ärmeren Classe gewirkt. In der neuesten Zeit hat der Ruf Prießnitzens und die zahlreichen, nach den dasigen Wasserheilanstalten strömenden Fremden der Bevölkerung eine Erwerbsquelle und ihrer Betriebsamkeit einen neuen Aufschwung gegeben.

Die Lage Freiwaldau's im Gesenke, einem Thale der Sudeten und dem kleinen Antheile von Schlesien, welchen der königliche Philosoph von Sans-Souci der Krone Oestreich im siebenjährigen Kriege noch gelassen hat, im 50. Grade der Breite und 34. der Länge, vier Meilen von Neisse, neun Meilen von Glatz und zwölf Meilen von Ollmütz, ist hinreichend bekannt. Auch ich stimme, mit vielen Anderen, in das Lob der herrlichen, reizenden Gegend ein, welche dem Auge immer neuen Genuß darbietet, man mag sich nun in die freundlichen, von den beiden obengenannten Flüßchen mit ihrem klaren Wasser bespülten, üppig grünenden Thäler und Schluchten verlieren oder die waldigen Höhen und imposanten, bis über viertausend Fuß hohen Berge erklimmen.

Schade nur ist es, daß den größeren Theil des Jahres hindurch ein kalter Westwind, der in der rauhen Jahreszeit bisweilen in Nordost umsetzt, eine ziemlich niedrige Temperatur, und die häufigen Nebel dem Gräfenberger Curgaste

nicht erlauben, jene Schönheiten im vollen Maße zu genießen, und daß im Winter, der übrigens dort auch seine Schönheiten zu entfalten weiß, der häufige Schnee den Verkehr mit den benachbarten Ortschaften erschwert, so daß demjenigen, welcher sich einmal in Gräfenberg hat einschneien lassen, oft nur nach Neisse hin ein Ausweg aus dem eingefrorenen Paradiese übrig bleibt.

In Freiwaldau und den im Thale gelegenen Dörfern empfindet man die Unannehmlichkeiten des Wetters und namentlich den scharfen Wind weniger, weshalb auch und wegen sonstiger größerer Bequemlichkeit ein großer Theil der überwinternden Curgäste beim Eintritte der kalten Jahreszeit den Aufenthalt daselbst mit dem von Gräfenberg vertauscht. Dagegen ist die Luft auf dem zwischen fünf und sechshundert Fuß höher liegenden Gräfenberg, wenn auch kälter, doch viel reiner und leichter, so wie die Aussicht freier und mannichfaltiger, wenn sie nicht von den manchmal mehrere Tage anhaltenden Nebeln und dem Regenwetter versperrt wird.

Diese Nebel, welche oft als Wolken von den höher gelegenen Bergen auf den Gräfenberg sich niederlassen, oft auch wie ein dicker, dunkler Rauch durch das von Neisse her sich immer mehr verengende, mit Dörfern und fruchtbaren Feldern wie besäete, herrliche Thal nach dem Gräfenberge heraufziehen, bilden an den Abhängen der gegen viertausend Fuß hohen, Ehrfurcht gebietenden Hokschaar (oder Hochschaar) und der ihr gegenüber sich erhebenden, waldbedeckten Goldkoppe die seltsamsten, oft längere Zeit ihre Gestalt bewahrenden Gebilde, welche am gewöhnlichsten zwei sich gegenüberstehenden im vollen Feuer begriffenen Armeen gleichen und bei Veränderung ihrer Lage sich manchmal unter-

halb des Gräfenbergs ins Thal senken, so daß man sich in Gräfenberg über den Wolken befindet, manchmal aber auch, wie in eiliger Flucht begriffen, in dichten Schichten dem Spaziergänger auf der Koppe des Gräfenberges durch die Beine ziehen, um sich an den diesseitigen Bergabhängen zu sammeln und eine neue Stellung einzunehmen.

Diese Naturerscheinungen, in Abwechselung mit dem, in höheren Gebirgen so verschiedenartigen Farbengemisch der Vegetation und dem, bei warmem Wetter von den Kräutern der Berge ausgehauchten, balsamischen Dufte, tragen gar sehr zur Verschönerung der malerischen Gegend und zur Unterhaltung des an dergleichen Schauspiele nicht gewöhnten Fremden bei, verkürzen ihm die trüben Tage der rauhen Jahreszeit und verscheuchen oft die während einer langen und beschwerlichen Cur in ihm aufsteigenden Grillen.

Die herrlichen Umgebungen Gräfenbergs tragen nicht wenig dazu bei, die Wirksamkeit der Cur zu erhöhen, indem sie theils das Gemüth des Kranken erheben und mittelbar auf die Stimmung des Körpers einwirken, theils ihn zu häufigen Spaziergängen einladen und dadurch die Cur wesentlich befördern. Die gewöhnlichsten Spaziergänge sind außer den näher um die Anstalt liegenden, auf die wir späterhin einen Blick werfen wollen, nach Freiwaldau, Böhmischdorf, Lindewiese, der Nesselkoppe, welche über den Douchen liegt, der Hokschaar, dem Altvater, wo sich eine dem Fürsten Liechtenstein gehörige Meierei befindet, nach Friedberg, Johannisberg und selbst nach Neisse.

In Freiwaldau versorgen sich die Curgäste mit denjenigen Bedürfnissen, welche sie nicht bei den in Gräfenberg täglich Markt haltenden Händlern bekommen können. Die

Kaufleute des Städtchens liefern fast alle nöthige, und jetzt selbst Luxusartikel, zu nicht zu theueren Preisen. Die dasigen Handwerker machen größtentheils leidliche Arbeit. Namentlich machen die Schuhmacher ziemlich nettes, wenn auch nicht sehr haltbares Schuhwerk. Ein Klempner Nitsche fertigt Regenbadmaschinen und Augendouchen nach einer von mir erhaltenen, später zu beschreibenden Zeichnung, und ein Goldarbeiter, der kleine freundliche Fitz, giebt ebenfalls Proben seiner Geschicklichkeit. Vor allen aber erhält der Drechsler Kober, in der Freiheit, einer Vorstadt Freiwaldau's, die Besuche der Fremden, da er als ein Tausendkünstler nicht nur einer Menge ihrer Bedürfnisse abzuhelfen versteht, sondern auch seine ziemlich gut eingerichtete Drechsler- und Kurzwaarenhandlung eine Auswahl der verschiedenartigsten Artikel bietet und er selbst, als ein recht biederer und freundlicher Greis, alle Empfehlung verdient.

Die näheren Spaziergänge um die Prießnitzische Anstalt sind die nach der kleinen und großen Koppe und um sie herum, auf deren Spitze man eine recht einladende Aussicht nach dem unter den Füßen des Beschauers liegenden und zu ihm heraufwinkenden netten Städtchen hat; ferner nach der Leocadie, einem mit Ruhebänken versehenen, nach einer interessanten Fremden benannten Wäldchen von etlichen vierzig Fichten; nach dem am untern Ende des Dorfes liegenden Eisenberge, auf welchem sich ein Pavillon befindet; nach der am Eingange des nach Böhmischdorf hin seine Schatten verbreitenden Waldes befindlichen Silberquelle, der etwas weiter hin im Dunkel des Waldes liegenden Eremitage und der noch etwas mehr entfernten Fichtenquelle, welche, wie die Silberquelle, als Trinkanstalt benutzt und deshalb in den Stunden von

sieben bis zwölf und einem Theile des Nachmittags stets reichlich von Gästen besucht ist.

Diese beiden Quellen, so wie eine andere bei den Douchen im Walde liegende, versorgen die Prießnitzischen Häuser mit Trink- und Badewasser. In der neuesten Zeit hat man sie zu mehreren gut eingerichteten Douchen benutzt, welche die im oberen Walde fast ganz außer Gebrauch gesetzt haben, da sie bequemer liegen und reichlicher mit Wasser versehen sind.

Einen Gasthof giebt es in Gräfenberg selbst nicht, wohl aber in Freiwaldau, wo man, außer in einigen Privathäusern, in der silbernen Krone am Ring (Marktplatz) ziemlich gut ißt. Die Gasthöfe der benachbarten Ortschaften, welche ich kennen gelernt habe, bieten nicht viel, aber doch immer genug für die sich gewöhnlich mit Brod und Milch begnügenden und sich auf einfache Gerichte beschränkenden Curgäste.

Bei all ihrer Freundlichkeit haben die Bewohner der Gegend eine große Indolenz, von der selbst Prießnitz manchmal nicht frei ist. Auch kommen Beispiele von Habsucht und Unhöflichkeit nicht gar zu selten vor.

Am empfindlichsten ist einem Kranken, der an eine schnelle Bedienung gewöhnt ist, die Unbeweglichkeit der Badediener, welche ganz dazu geeignet sind, einen eigensinnigen Herrn zu bessern; denn sie taugen, mit wenigen Ausnahmen, gar nichts, und sind außerdem noch grob und unverschämt. — Ich brauche kaum erst zu sagen, daß es auch hier Ausnahmen giebt. Die weibliche Bedienung und ein Theil der Tischbedienung bestehen fast aus lauter gefälligen Subjecten.

Prießnitz.

Vincenz Prießnitz, der Stifter der Hydropathie, oder wenigstens seiner eigenthümlichen Schwitz- und Kaltwasserheilmethode, wurde am 5ten October 1799 geboren. Sein Vater, Franz Prießnitz, besaß, wie ich schon erwähnte, den obersten Theil der Gräfenberger Felder und ein hölzernes, von Stämmen zusammengefügtes Bauernhaus, wie sie dort gewöhnlich sind. Er sowohl, als seine Mutter Theresia waren gesunde, kräftige Leute; doch wurde der Vater in seinem Alter blind und die Mutter wurde in ihrem zwei und sechzigsten Jahre von einem Stier getödtet. Seinen blinden Vater, welcher 1836 im achtzigsten Jahre starb, pflegte Prießnitz, den der Greis immer besonders lieb hatte, bis an sein Ende mit vieler Liebe.

Prießnitz erhielt eine Erziehung, so gut seine in guten Umständen befindlichen, übrigens wegen ihrer Ordnungsliebe und Rechtlichkeit geachteten Eltern sie ihm geben konnten. Das heißt, er ging in die Schule der Stadt und lernte da lesen und etwas schreiben, wovon er jedoch nie viel Gebrauch gemacht hat und nie machen wird. Sobald er aus der Schule kam, übernahm er einen Theil der Sorge für die Wirthschaft, welcher sein blinder Vater nicht mehr vor-

stehen konnte, und zeigte sich bald als einen verständigen, fleißigen, mit Liebe für seinen Beruf erfüllten Landwirth.

Obgleich man als Kind keine besondern Talente an ihm bemerkt haben will, so zeichnete sich Prießnitz doch schon frühzeitig durch sein stilles, verschlossenes Wesen, durch scharfe Beobachtungsgabe und durch sein richtiges und ruhiges Urtheil als ein denkender Knabe vortheilhaft vor seinen Mitschülern aus, welche Eigenschaften mit den Jahren noch hervorstechender wurden und ihn zuletzt nicht nur als tiefen Denker, sondern selbst als einen gewandten, klugen, alle Verhältnisse richtig überblickenden und zu seinem Vortheile benutzenden Mann erscheinen ließen.

Ich habe nie Jemand gekannt, der die Gabe, zu rechter Zeit zu schweigen und zu rechter Zeit zu reden, in so hohem Grade besessen hätte, wie er, und kaum hat Jemand den Zeitpunkt des Handelns so ruhig abzuwarten und sich über unvermeidliche Dinge so leicht zu trösten gewußt. Ohne diese Eigenschaften wäre er nie geworden, was er ist, und hätte ihm das Glück auch noch so freundlich gelächelt.

Von seinem besonnenen Urtheile nur ein Beispiel: Ich sagte ihm eines Tages, zur Zeit meines höchsten Enthusiasmus für seine Methode und für ihn selbst, daß ich an seiner Stelle mich schon lange todt geärgert haben würde über die schiefen Urtheile, die man über die Cur und ihn fälle und daß ich nicht begriff, wie er das Alles so ruhig anhören könne, ohne daß es ihn im mindesten zu geniren scheine. Da sagte er ganz ruhig: „Sehen Sie, da denk' ich so: ich seh' bis dorthin (hierbei zeigte er mit dem Finger eine entfernte Stelle an dem Tischrande), und der sieht nur bis hierher (indem er eine nähere Stelle bezeichnete); da der

nun aber nicht so weit sieht wie ich, kann er auch nicht so weit urtheilen. Warum sollte ich denn deswegen böse auf ihn sein oder gar mich ärgern, der ich vor seine schlechten Augen nicht kann?" Ich muß gestehen, daß ich nichts mehr hinzuzufügen hatte, sondern überrascht von dieser Philosophie mir vornahm, seinem Beispiele zu folgen. Oft habe ich seitdem an seine Aeußerung gedacht und mir so manche Erscheinung in Gräfenberg mit seinen guten Augen und dem schlechten Gesicht Anderer erklärt.

Prießnitz erzählte mir die Art, wie er mit den Wirkungen des kalten Wassers vertraut worden war, ohngefähr folgendermaßen:

Er hatte bei verschiedenen kleinen Verletzungen zufällig die heilsamen Wirkungen des kalten Wassers kennen gelernt, und war also schon auf dieses herrliche Heilmittel aufmerksam geworden, als ein ihn betreffendes Unglück, aus welchem jedoch späterhin für Tausende seiner Mitmenschen und für ihn selbst Heil und Glück hervorging, ihn fast gewaltsam zum Wasserarzte machte. Er wurde beim Heueinfahren von einem Pferde ins Gesicht geschlagen, wodurch er zwei Zähne, die einzigen, die ihm auch jetzt noch fehlen, verlor; da er zum Fallen kam, so ging der beladene Wagen über ihn weg und zerbrach ihm zwei Rippen, so daß er bewußtlos nach Hause getragen wurde. Da der herbeigerufene Freiwaldauer Wundarzt erklärte, daß er unfehlbar ein Krüppel bleiben müßte und nie wieder zu schwerer Arbeit tauglich werden könne, so schickte Prießnitz ihn fort und begann seine Cur selbst zuvörderst damit, daß er sich mit dem Unterleibe auf die Ecke eines hölzernen Stuhles legte, wobei er den Odem anhielt, durch welche sehr schmerzhafte Operation er die Rippen in ihre natürliche Lage drückte. Hierauf ließ er sich

in kaltes Wasser getauchte Handtücher umschlagen und diese oft erneuern, aß dabei wenig, trank fortwährend kaltes Wasser, und blieb übrigens in ruhiger Lage. Am zehnten Tage konnte er schon wieder ausgehen und nach Verlauf eines Jahres konnte er jede Arbeit wie zuvor verrichten. Er war damals, als er jenes Unglück hatte, gegen siebzehn Jahr alt, und mit jener Epoche fangen sich eigentlich seine Erfahrungen in der Wasserheilkunde an. Denn da er, durch seinen eignen Fall auf die Kräfte des Wassers aufmerksam gemacht, es bei vorkommenden Gelegenheiten Jedermann anrieth und in seinem Hause es bei Menschen und Vieh anwendete, so erlangte er bald eine hinreichende Kenntniß von seinen Wirkungen und seiner Anwendungsart, um in der Nachbarschaft so viel nützen zu können, daß er in kurzer Zeit einigen Ruf bekam. Er wurde nun nach allen Richtungen hin zu Hülfe gerufen, und seiner Wohnung strömten Reiche und Arme zu, um sich von ihm heilen zu lassen. Die verschiedenartigsten Uebel, welche seinem beobachtenden Blicke, seinem prüfenden Geiste dargeboten wurden, machten bald, daß er eine ziemlich umfassende Kenntniß der gewöhnlichsten Krankheiten bekam und sie an ihren verschiedenen Symptomen mit vieler Sicherheit erkennen lernte. Da er lediglich auf das Wasser beschränkt und sein Kopf rein von allen Theorien war, welche ihn hätten irre leiten können; da er nur der Stimme der Natur folgte, welche in ihm um so verständlicher sprach, als Kunst und Ueberfeinerung ihr nicht im Wege standen; und da er nicht gelernt hatte, eine übernatürliche Kraft in künstlich bereiteten Arzneien zu suchen; so suchte er sehr bald die Fehler auf, welche bei der gewöhnlichen Behandlung der meisten Krankheiten in Hinsicht auf Diät und Lebensart begangen werden, und

fand die Mittel, durch verschiedenartige Anwendung des Wassers dem betreffenden Uebel zu begegnen. Durch jahrelange Uebung und fortgesetzte, fleißige Beobachtungen, wobei ihm seine natürliche, durch nichts zu erschütternde Ruhe sehr zu statten kam, gelangte er endlich dahin, sich eine Art von Theorie in Bezug auf die Wirkungen des Wassers zu bilden, welche ihn denn nie, selbst bei den anscheinend verwickeltsten Uebeln, im Stiche läßt. Gewiß wäre er nie zu denselben Erfahrungen gekommen, seine Resultate würden ganz anderer Art gewesen sein, wenn er auf gewöhnlichem Wege zum Arzte gebildet worden wäre. Er würde, bei seinem angeborenen Talente, immer ein vorzüglicher Arzt geworden sein; allein wir würden, da er sich von den angenommenen Theorien würde haben leiten lassen, nie durch ihn zu so nützlichen Belehrungen gekommen sein, wie es jetzt der Fall ist. Daß er also kein Gelehrter war, förderte die Sache bisher; wünschenswerth erscheint es aber jetzt, daß er eine hinreichende medicinische Bildung erlangen möchte, um seine so wichtigen Erfahrungen und Erfindungen in Ordnung bringen und sie der Welt übergeben zu können. Denn, was auch bis jetzt über Gräfenberg geschrieben worden ist und noch geschrieben werden mag, ich zweifle sehr, daß alles zusammen das aufwiegen dürfte, was er selbst uns zu sagen im Stande wäre, wenn er dem ihn bei jeder Gelegenheit und in den schwierigsten Fällen so sicher leitenden Gefühle Worte zu geben vermöchte. So viel ich weiß, sammelt Prießnitz zwar die wichtigsten Angaben aus seiner Methode und die interessantesten, durch sie bewirkten Heilungen; allein ich fürchte, daß bei seiner mangelhaften Bildung und bei den verschiedenen Fähigkeiten seiner bisherigen Secretaire das Einzelne nicht stets richtig aufgefaßt werden

und das Ganze zu wenig Haltung bekommen wird. Nichts destoweniger werden alle Wasserfreunde diese seine Bemühung mit besonderem Danke anerkennen und sich seine Notizen um jeden Preis zu verschaffen suchen, so wie jetzt schon viele seiner Anhänger auf jedes seiner spärlichen Worte wie auf Orakelsprüche lauschen und ihnen oft eine Wichtigkeit beilegen, an die er selbst nicht gedacht hat. Was Prießnitz sagt, ist klug, und was er nicht sagt, ist auch klug; nicht so ist es aber immer mit dem, was die Leute aus diesem Sagen und Schweigen machen *).

Prießnitz heilte also nach seinen gemachten Erfahrungen alles, was sich ihm nahete und was zu heilen war, und war schon zu einer bedeutenden Kundschaft gelangt — er hatte in einem Jahre gegen 1500 Kranke bei sich und in der Umgegend behandelt — als endlich, trotz dem, daß er bei seiner großen Kundschaft kein großes Glück machte, da er fast alle umsonst heilte und man sich nicht eben sehr dankbar gegen ihn bewies, die Aerzte es für gerathen hielten, dem „Unfug" ein Ende zu machen. Er wurde verklagt, und da man ihm nicht wohl verbieten konnte, den Leuten kaltes Wasser zum Trinken und Waschen anzurathen, so zerschnitt der Kreisarzt N. den Schwamm, dessen Prießnitz sich gewöhnlich zum Waschen bediente, um wo möglich noch etwas zu entdecken, was die ihm unerklärlichen Wunder hervorbrächte, und fand natürlich „nichts" darin. Ein Freiwaldauer Arzt klagte ihn gleichzeitig der Charlatanerie an, indem er vorgab, daß er, der Arzt, einen an der Gicht leidenden Müller geheilt habe, und nicht

*) Ueber Prießnitzens Geschichte habe ich in meinen Memoiren, Dresden 1844, ausführlichere Mittheilungen gegeben.

Prießnitz, wie letzterer behaupte. Prießnitz wurde mit dem Müller und dem Arzte vor Gericht geladen, und der Müller antwortete auf die Frage „welcher von den Beiden ihm geholfen habe?" „Es haben mir Beide geholfen, der D....., (so hieß der Arzt), vom Gelde, und der Prießnitz von der Gicht." Nach mancherlei Chicanen und nachdem erwiesen worden war, daß Prießnitz nur Wasser, Luft und Bewegung zu seinen Heilungen gebrauchte, wurde ihm endlich von Seiten seiner erleuchteten Regierung die Erlaubniß gegeben, eine Wasserheilanstalt zu errichten und darin Jedermann aufzunehmen, der sich ihm anvertrauen würde und den er heilen zu können glaubte. Auf diese Weise von den ihn anfeindenden Aerzten ganz unabhängig gemacht, errichtete er unter dem Schutze seiner Behörde seine Anstalt, und hatte bald die Freude, sie gedeihen zu sehen.

Es bedarf keiner Erwähnung, daß Prießnitz seine Curen nicht gleich vom Anfange in dem Umfange ausübte wie jetzt, und daß er nur nach und nach, durch den Zufall und die Kranken selbst auf diese oder jene Vermehrung seiner Mittel oder vortheilhafte Aenderung in seiner Methode aufmerksam gemacht, sie so vervollkommnete, als sie es jetzt ist. So wie ein Gefangener erfinderisch ist und auf allerhand Mittel verfällt, um sich seine Freiheit wieder zu verschaffen, so ist es auch der Kranke, wenn es sich um Wiederherstellung seiner Gesundheit handelt, wenn er nur einmal über seinen Zustand nachzudenken und einige Mittel kennen gelernt hat, die ihn diesem Zwecke näher zu führen scheinen.

So entstand das Douchen durch die Versuche, welche Kranke damit machten, indem sie zuerst ein Stück Rinne in den im Walde liegenden Prießnitzbrunnen steckten und

sich darunter stellten. Die angenehme Empfindung nach diesen Versuchen reizte zur Nachahmung. Die Kranken legten das dazu nöthige Geld zusammen und bauten ein Häuschen, um sich vor dem Wetter und vor den Blicken der Neugierigen zu schützen. Nach und nach entstanden mehrere solche Douchen, welche theils auf Prießnitzens, theils auf der Badegäste Kosten erbaut und in neuerer Zeit wesentlich verbessert wurden.

Auf ähnliche Weise kam man auf das Schwitzen. Einige von den in Prießnitzens Wohnzimmern oder auf dem Heuboden einquartirten Kranken versuchten es, aus dem Bett mit transpirirendem Körper ins Bad zu gehen und fühlten sich wohler darauf, als wenn sie mit schon kaltem Körper sich der Einwirkung des kalten Wassers aussetzten. Man deckte sich darauf fester zu und schwitzte förmlich vor dem Bade. Da aber Betten und Wäsche zu viel litten, verfiel man auf die Idee, den nackten Körper in wollene Decken zu hüllen und so entstand das „Einpacken," welches nach und nach zu immer größerer Vollkommenheit gebracht wurde.

Ungefähr auf dieselbe Art kam man nach und nach auf die verschiedenen Bäder, da viele Kranke Erfahrungen selbst mitbrachten oder durch die die Anstalt besuchenden Aerzte auf manche Manipulation aufmerksam gemacht wurden. Namentlich soll Dr. Kröber, der sich unter den Aerzten zuerst für die Gräfenberger Methode erklärte und darüber schrieb, einen großen Einfluß auf ihre Verbesserung gehabt haben.

Prießnitz hat das Verdienst, daß er alles, was der Zufall ihm bot, glücklich auffaßte und zu seinem und seiner

Kranken Vortheil zu benutzen verstand, und, während er Letzteren fast vollkommene Freiheit ließ, ihren Enthusiasmus in den schönen Quellen des Gräfenbergs und Hirschbadkammes abzukühlen, lernte er selbst aus ihren Fehlern Das kennen, was zu vermeiden, so wie aus den glücklichen Versuchen, was anzurathen sei.

Am 5. Februar 1828 mit seiner hübschen und braven Sophie, der Tochter des Schulzen zu Böhmischdorf verheirathet, zeugte er mehrere Kinder mit ihr, von denen sechs Mädchen noch leben. Die ältesten von ihnen werden in Troppau erzogen. Unterstützt von seiner braven Frau, einer tüchtigen Wirthin, gedieh Prießnitzens Unternehmen zusehends. Arme und Reiche strömten in Menge ihm zu; Aerzte kamen zu ihm, um von ihm zu lernen und sich heilen zu lassen, bei Hohen und Niedrigen wurde sein Name mit Achtung genannt und bald genoß er die Auszeichnung, selbst Glieder seines Hohen Fürstenhauses im Kreise seines nützlichen Wirkens zu sehen.

Um einen Begriff von dem Wachsthume der Anstalt zu geben, erwähne ich, daß im Jahre 1829 die Zahl der Curgäste 49, im Jahre 1836 schon 470, im Jahre 1839 aber 1544 war. Seitdem ist sie bis auf etwa 1000 gefallen. Hierbei sind die Dienstboten nicht gerechnet, dagegen aber befinden sich in der Curliste gewöhnlich diejenigen Personen, welche nur auf einige Tage den Gräfenberg besuchen, mit verzeichnet.

Rechnet man zu der Masse von Geschäften, welche diese Anzahl von Gästen dem einzelnen Prießnitz verursachen müssen, seine häuslichen Angelegenheiten, um die er sich gewöhnlich selbst bekümmert, und seine große Correspondenz,

welche unter seiner Aufsicht von einem Secretair geführt wird, so kann man sich einen Begriff von seiner Thätigkeit und Ordnung machen. Durch diese Menge von Geschäften wird auch von selbst mancher Vorwurf von Vernachlässigung zurückgewiesen, der dem Arzte von Seiten der Kranken gemacht wird. Er kann bei dem besten Willen nicht immer durchkommen. — Mit welchem Rechte ihn mancher andere Vorwurf trifft, davon habe ich in meinen Memoiren gesprochen. Hier will ich nur noch wiederholen, daß wenig Andere seine Stelle so gut ausfüllen würden als er, und daß er allein der Menschheit mehr genützt hat, als Hunderte studirter Männer, welche der Doctorhut ziert.

Die Prießnitzische Anstalt

zerfällt in die Prießnitzen gehörigen Gebäude und Vorrichtungen zum Douchen, Baden und Trinken und die Locale im Dorfe Gräfenberg und Freiwaldau, welche von den unter Prießnitzens Leitung die Cur brauchenden Gästen benutzt werden.

Den Mittelpunkt der ganzen Anstalt bildet das neue große, steinerne Haus, welches im Jahre **1839** fertig geworden ist und seit dem **9.** Juni bewohnt wird. Das Haus besteht aus einem, nach der untern Seite des Berges mehrstockigen Souterrain, drei Stockwerken, einem bewohnbaren Stock im Dache und mehreren Böden über einander. Es hat zwei Flügel und zwei Hintergebäude, von denen das eine die Küche mit Zubehör und darüber ein mit dem Speisesaale zusammenhängendes Zimmer, das andere die Bäder enthält. Von seiner Größe kann man sich einen Begriff machen, wenn ich sage, daß der eine größere Flügel den schönen **110** Fuß langen, **40** Fuß breiten und zwei Stock hohen Speise- und Gesellschaftssaal und noch eine Menge anderer Räume enthält. Dieser Saal ist wirklich schön und bei dem gegenwärtigen Umfange der Anstalt ein unentbehrliches Local, da er bei schlechtem Wetter zugleich als Promenade benutzt wird, wenn anders die ihn anfüllende Menge

dies gestattet. Er hat nach drei Seiten eine doppelte Reihe von Fenstern, ein sehr hübsches Orchester und ist außer einigen einfachen Kronleuchtern und einem Paar großen Spiegeln mit dem lebensgroßen sehr schönen, in breitem goldnen Rahmen gefaßten Bilde Sr. Majestät des Kaisers Ferdinand geziert, welches, der Thüre gegenüber, dem Eintretenden einen imposanten Anblick gewährt und dem Saale von einem abgehenden Curgaste geschenkt worden ist. An der linken Seite des Saales tritt man durch einen Bogen in das erwähnte Zimmer, in welchem durch 2 Maschinen die Speisen aus der darunter befindlichen Küche heraufgezogen werden, das Tafelgeschirr vorbereitet wird und sich mehrere der Gesellschaft gehörige Tische mit Zeitungen, Schreibematerialien und dergl. befinden. Aus diesem Zimmer tritt man in ein am Boden zum Theil mit Blech belegtes Wasserhaus, aus welchem das bei Tische nöthige Trinkwasser durch die zum Dienste stets bereitstehende Tischbedienung in den Saal gebracht wird. An den Wänden des Saales hängen die Hausordnung, eine polizeiliche Verordnung, die Badelisten und eine schwarze Tafel zum Anschlagen von Bekanntmachungen, und in dem Saalzimmer die Bekanntmachungen wegen der Ankunft und des Abganges der Posten, mehrere Ansichten und dergleichen. Der Saal nimmt das zweite und dritte Stock des Hauses ein.

Im ersten Stock befinden sich Prießnitzens Wohnzimmer, welche sehr nett gemalt und elegant meublirt sind, die Küche, Vorrathskammern, das Milchhaus u. s. w. Im zweiten Stock sind, außer dem Saale, einige Wohnzimmer für Curgäste; im dritten ebenfalls Wohnzimmer und, sonderbarerweise, ein Saal zum Trocknen der Wäsche, und in dem Dachgeschoß fünf und dreißig Kammern und einige

Böden. Trotz der bedeutenden Größe des Hauses enthält es außer den erwähnten Kammern, welche von Badegästen bewohnt sind, nur noch neun Zimmer zu demselben Gebrauch. Im rechten Flügel des ersten Stockes befinden sich zwei große und sehr tiefe Wannen, von denen die eine für Damen, die andere für Männer bestimmt ist. Sehr unpassender Weise haben beide denselben Eingang, so daß die zum Bade gehenden Damen durch das für Männer bestimmte Gemach gehen müssen und es nicht selten geschehen mag, daß eine schüchterne Schöne, wenn sie die Augen links wirft, durch die an einer Seite offne Bretwand einen Mann in puris naturalibus erblickt. Wir bitten also die mit dem Umstande nicht vertrauten Damen, beim Eintritte in das Gemach rechts zu sehen, wenn sie nicht ein solches Zusammentreffen riskiren wollen. — Außer den beiden genannten Wannen befinden sich noch zwei im dritten Stock des linken Flügels.

Nach dem großen Hause folgt das ihm links gegenüberstehende große Breterhaus mit dem ehemaligen Speisesaale, in welchem wir 1836 gegen 250 Menschen aßen, der aber jetzt zur Wohnung für Kranke benutzt wird und als solche einem Lazareth nicht unähnlich sieht. Es enthält in zwei Stockwerken und dem Erdgeschoß eine Menge Zimmer und Kammern, einige Räume für Arbeits- und Dienstleute, eine große Wanne von 30 Fuß im Umfange u. s. w. Heizbare Zimmer sind nur wenige darin, seit fast einmal ein Brandunglück in dem großen hölzernen Gebäude statt gehabt hätte.

Unter dem großen Breterhause steht das steinerne Haus, welches wieder eine Anzahl Wohnzimmer und Kammern und einen kleinen Saal enthält, der noch 1836 im

Winter zum Speisesaale benutzt wurde, jetzt aber Kranken zur Wohnung dient. Es hat in einem angebauten bretternen Badehause eine große Wanne, zu der man nur über einen offnen, Wind und Wetter ausgesetzten Raum gelangt, und zwei kleinere Wannen im Keller.

Dem steinernen Hause gegenüber befindet sich Prießnitzens ehemaliges Wohnhaus, ebenfalls von Stein gebaut und zwei Stock haltend. Es dient, so wie das dahinter befindliche kleine Breterhaus und die Scheuer, zu Wohnungen für Curgäste und ist, wie sämmtliche steinerne Häuser der Prießnitzischen Anstalt, mit heizbaren Zimmern versehen. Daß es diesen beiden letztgenannten Häusern ebenfalls an den unentbehrlichen Wannen zum Baden nicht fehlt, versteht sich von selbst.

Sämmtliche Häuser Prießnitzens dürften etwas mehr als zweihundert Curgästen Dach und Fach bieten können; doch mögen kaum für mehr als den dritten Theil heizbare Winterquartiere darin zu finden sein, auf welche dann auch bei dem Eintritte der kalten Jahreszeit von allen Seiten her Jagd gemacht wird und nicht selten Streit entsteht, der mit Intriguen aller Art, Bestechungen des angestellten Personals und dergleichen Waffen geführt wird und Prießnitzen, der keiner Parthei wehe thun mag, wegen der Entscheidung manchmal in Verlegenheit setzt.

Außer den, in oder an jedem Hause laufenden, die Wannen versorgenden Röhrwassern, welche sämmtlich von vorzüglicher Frische und Reinheit sind, giebt es noch einen Trinkbrunnen vor dem großen Breterhause, der sein klares Wasser in ein kleines marmornes Becken sprudelt und einen hinter dem genannten Hause, mit einem kleinen, hölzernen Troge. Die von den Spaziergängern zum Trinken benutzte

Silberquelle und Fichtenquelle habe ich schon früher erwähnt.

Die Douchen liegen größtentheils im Walde, theils oberhalb der Prießnitzischen Häuser, theils nach Böhmischdorf zu. Die letzteren werden jetzt vorzugsweise benutzt und sind sehr gut eingerichtet. Ihre Fallhöhe ist zwischen 15 und 20 Fuß.

Das Wasser sowohl der Trink- als Douchequellen ist, wie schon gesagt, vorzüglich gut und frisch, obschon ich dasselbe, bei genauerer Messung, nicht von der Kälte gefunden habe, die man ihm gewöhnlich zuschreibt und wie ich, auf erhaltene Nachrichten bauend, es selbst in meinen frühern Auflagen angegeben habe. Mehrmalige, bei verschiedener Lufttemperatur vorgenommene Messungen gaben mir folgende Resultate:

Bei einer Lufttemperatur von $6^1/_2$ Grad Réaumur hatten die sämmtlich von demselben Quelle versorgten Douchen 7 Grad.

Die Ferdinandsquelle, oben im Walde, .	$6^1/_2$	Grad.
„ Fichtenquelle	7	„
„ Silberquelle	7	„
Der Sprudelbrunnen vor dem großen Breterhause	$7^1/_2$	„
Der Brunnen hinter demselben	$7^1/_2$	„
Die Wannen im großen Hause . . .	9	„
„ „ „ steinernen Hause . .	8	„
„ „ „ Keller	$8^1/_2$	„
„ „ „ Neugebauer'schen Hause, welches dicht an das kleine Breterhaus stößt	10	„

Bei einer Lufttemperatur von 12 Grad, um die Mittagsstunden, hatten die sämmtlichen Quellen etwa einen halben und die Wannen etwa einen Grad mehr *). — Ich gebe diese Zahlen deswegen so genau an, damit man an andern Orten bei Anlegung von Wasserheilanstalten sich nicht von den früheren Angaben von 3 und 4 Grad kaltem Wasser auf dem Gräfenberge abschrecken lassen, und das vorgefundene Wasser für untauglich halten soll.

Die alte Douchequelle, Prießnitzbrunnen genannt, hat eine historische Merkwürdigkeit, da bei ihr einer der Vorfahren unsers Prießnitz, als er seine von den Schweden im 30jährigen Kriege entführte Tochter dort einholte und sie den rohen Soldaten entreißen wollte, von diesen erschlagen wurde.

Im Dorfe, welches vielleicht etwas über hundert Curgäste faßt, giebt es außerdem noch einige Douchen. Die nöthigen Wannen giebt es in jedem Hause, so wie auch die Bedienung von den Besitzern herbeigeschafft oder selbst besorgt wird.

Die Wohnungen sind sowohl in Prießnitzens Häusern, als im Dorfe, höchst einfach und bestehen häufig in elenden Dachkammern, Scheunen und Ställen, in welchen demohngeachtet bei dem ungeheuren Zudrange sich Leute von den ersten Ständen einquartieren. Es ist nichts Seltnes, einen Grafen oder Baron in einer Scheune besuchen zu müssen, wo er seine Toilette hinter der Thür macht, die er in Ermangelung von Fenstern offen stehen läßt.

---

*) Herr Dr. Hallmann aus Berlin, welcher Gräfenberg im Herbste 1844 besuchte, hat mir versichert, an der Nesselkoppe Quellen gefunden zu haben, deren Temperatur unter 4° R. war.

Die sehr einfachen Zimmer enthalten ebenfalls sehr einfache Meubles von bloßem, weißem Fichtenholze, und zwar nur das Unentbehrlichste. Eine Bettstelle mit Stroh, ein Tisch, eine Kommode, zwei oder drei Stühle, ein Nachtgeschirr, eine Flasche mit Glas, ein Leuchter mit einer Lichtputze und ein zwei Hände hoher Spiegel, das ist das ganze Meublement, welches ein Gräfenberger Curgast vorfindet, und zwar ist dieses nach einer lobenswerthen Gleichheit in dem besten Zimmer, wie in der schlechtesten Kammer ganz dasselbe. Vorhänge, Sopha's, Secretairs und dergleichen sucht man in ganz Gräfenberg vergebens, außer bei Prießnitz selbst, welcher so eingerichtet ist, daß er einen vornehmen Besuch anständig empfangen kann. Gemalte Zimmer giebt es in Gräfenberg ebenfalls nicht; nur der Speisesaal ist einfach, aber nett gemalt.

Gegen die Einfachheit der Zimmer ist im Ganzen wenig zu sagen, da bei einer Cur, wie die Gräfenberger, ein schönes Zimmer und schöne Meubles bald ruinirt werden und viele Bequemlichkeiten übrigens dem Gaste, der sich so viel als möglich im Freien befinden soll, eine Veranlassung geben würden, sich zu Hause hinzusetzen, statt sich in der freien Natur zu ergehen. Auch würden die bedeutenden Summen, welche eine elegante Meublirung der Zimmer kostete, die Wohnungen noch theurer machen, als sie ohnehin sind, und dann ist es manchem Verwöhnten auch gut, einmal zu sehen, wie wenig der Mensch eigentlich braucht, um zu leben. Er wird nach seiner Rückkehr um so zufriedener mit seinen Einrichtungen sein und weniger über unbedeutende Mängel grollen, als früherhin.

Die Bedienung bringt man entweder selbst mit, oder man empfängt sie von der Anstalt aus. Ein Badediener

oder eine Badedienerin hat immer sechs bis acht Kranke unter seiner Pflege und empfängt dafür wöchentlich 40 bis 50 Kreuzer Conv. M. von Jedem. Er hat den Kranken zum Schwitzen einzupacken, während dieser Operation zu trinken zu geben, ihn ins Bad zu begleiten, seine Kleider und Zimmer zu reinigen und Alles herbeizuschaffen, was zur Cur nothwendig ist.

Im Dorfe besorgen die Hauswirthe zum Theil die Bedienung selbst, wobei sich die Gäste manchmal um nichts besser befinden, da die meisten Gräfenberger Hausbesitzer nicht viel höflicher und geschwinder sind, als die Dienstboten, obschon die Fremden ihnen ihre Zimmer und Dienstleistungen theuer genug bezahlen müssen.

Die Zimmer in den Prießnitzischen Häusern haben feste Preise, die seit 1836 um ein Unbedeutendes gesteigert worden sind. Es kostet wöchentlich in Conv. M.:

Ein heizbares Zimmer im neuen Hause	3½ — 4 Fl.
Eine Dachkammer = = =	2 — — =
Ein heizbares Zimmer im großen Bretterhause	2 und 4 =
Ein Platz im Saale	2 — — =
Eine Kammer	30 — 50 Kr.
Ein heizbares Zimmer im steinernen Hause	2 bis 3 Fl.
Eine Kammer	30 — 50 Kr.
Ein Zimmer in Prießnitzens Wohnhause	2½ — 3½ Fl.
Eine Kammer	30 — 50 Kr.
Ein Zimmer im kleinen Bretterhause, welche sämmtlich nicht heizbar sind	1 und 1⅓ Fl.
In der Scheuer dergl.	1 Fl. 30 Kr.

Für die Kost wird, ohne Unterschied der Person und des Alters, 5 Fl. C. M. bezahlt, und, wenn man sich das Essen ins Quartier holen läßt, 6 Fl.

Die Kost besteht in einem kalten Frühstück und Abendbrot von Milch, schwarzem Brote und Butter, und das Mittagsessen in Suppe, Rindfleisch, Braten oder Mehlspeisen mit der gewöhnlichen Zuspeise. Was ich darüber zu sagen finde, beliebe man unter „Diät" nachzusehen.

Zum Frühstück kommt Jeder, sobald seine ersten Schwitz- und Badeproceduren beendigt sind und er sich durch einen tüchtigen Spaziergang, wobei er den Quellen lebhaft zugesprochen, Appetit verschafft hat. Es steht deshalb von 7 bis 11 Uhr auf dem Tische. Zu Mittag versammelt sich die Gesellschaft, zu der sämmtliche Gäste des Dorfes gehören und welche oft noch durch Besuche aus Freiwaldau und andern Orten vermehrt wird, auf das zweimalige Zeichen der Glocke. Wer zu spät kommt, muß essen was übrig bleibt und hat sich, wie billig, aller Belästigung der ohnehin in Anspruch genommenen Tischbedienung zu enthalten. Gewöhnlich wird gegen ein Uhr zu Mittag gegessen, was bei der ungeheueren Gästezahl oft nicht unter zwei bis drittehalb Stunden beendigt werden kann, wodurch die großen Esser, an denen es in Gräfenberg nicht fehlt, Zeit behalten, ihren Bauch vollzustopfen und den an schlechter Verdauung Leidenden Gelegenheit geboten wird, den Nutzen einer vierundzwanzigstündigen Cur wieder zu vernichten, da selten Einer den Muth hat, sich eher zu erheben, bis das letzte Gericht aufgezehrt ist. — Zum Abendessen wird nach 7 Uhr ebenfalls geläutet.

Der Ton bei Tische ist ungezwungen und die Unterhaltung lebhaft. Ueberhaupt übertrifft Gräfenberg in gesel-

liger Hinsicht Alles, was ich von Bädern gesehen habe, da das enge Zusammenwohnen, das Zusammentreffen bei den Douchen, ähnliche Leiden und Freuden und vor Allem das Neue, den Meisten noch Unerklärliche der ganzen Erscheinung und einzelner Curen die Leute in einer interessanten Spannung erhält, und die freudigen Hoffnungen, denen Jeder sich hingiebt, verbunden mit den belebenden Einwirkungen der Cur und der herrlichen Natur, das Herz öffnen und zur Mittheilung geneigt machen. Zu dieser Belebung der Unterhaltung trägt nicht wenig die Verschiedenheit der Stände bei, welche sich in Gräfenberg viel weniger als an andern Badeorten herausstellt und nur in Freiwaldau, wo die Leute nicht durch das engere Zusammensein so häufig in Berührung kommen, sich mehr bemerklich macht.

Bei Tische nimmt Jeder nach der Anciennität, so wie er ankommt, den untersten Platz ein, wodurch die verschiedenen Stände noch mehr gemischt werden. Doch kommen häufig Ausnahmen von dieser Regel vor. Nichts desto weniger trägt diese Einrichtung sehr dazu bei, die durch gemeinsames Interesse verbundenen Curgäste einander näher zu bringen. General und Corporal, Minister und Copist, Pfarrer und Schulmeister, sitzen, ihre dienstlichen Verhältnisse vergessend, traulich beisammen und sprechen von den Dingen, die sie hier am meisten interessiren; d. h. von Prießnitz, ihrer Krankheit, ihrer Behandlung, ihrer zu hoffenden Genesung und der oder jener neuen glücklichen Cur des wunderbaren Mannes. Man fragt sich da auch wohl über Dinge, die sonst bei Tische aus guten Gesellschaften verbannt sind. So ist es nichts seltenes, einen Herrn eine Dame fragen zu hören: „Wie haben Sie geschwitzt, mein Fräulein?“ „Noch immer keine Krisis?“ „Wie viel nehmen

Sie Sitzbäder?" u. s. w., oder seine schöne Nachbarin erzählen zu hören, wie viel sie seit acht Tagen Schwären bekommen habe und welche andere kritischen Erscheinungen bei ihr aufgetreten sind.

Die höheren Stände geben fast ohne Ausnahme Beispiele von der größten Humanität und machen dadurch dem Gebildeten, welchen das Glück oder das Verdienst nicht mit ihnen in gleichen Rang gestellt haben, den Aufenthalt in Gräfenberg angenehm. Den schwersten Stand haben die Aerzte, welche entweder von den eingefleischten Hydropathen verächtlich vermieden, oder ohne alle Schonung bei jeder sich darbietenden Gelegenheit angegriffen werden; und es gehört bei der entschiedenen Abneigung, welche Prießnitz gegen Alles, was Arzt heißt, hat, und ohne alle Zurückhaltung zeigt, und bei der ungünstigen Stimmung des größten Theiles der Curgäste, viel Klugheit und Entsagung dazu, um sich als Arzt lange in Gräfenberg zu behaupten, ich will nicht sagen, zu gefallen; denn dahin haben es nur wenige Auserwählte gebracht. Zwar sucht hin und wieder ein verzweifelnder Kranker einen anwesenden Mediciner auf und fragt ihn um Rath oder wünscht gar sein Urtheil über das von Prießnitz ihm vorgeschriebene Verfahren zu hören; allein wehe dem Arzte, der, seiner innern Ueberzeugung folgend, es wagt, einen mit Prießnitzens Ansichten nicht verträglichen Rath zu geben, oder gar an dem eingeschlagenen Verfahren etwas zu tadeln. Ist auch der Kranke nicht so zweideutig, um Prießnitzen selbst davon zu benachrichtigen, so hat er doch selten Verschwiegenheit genug, um nicht anderen Gästen Mittheilungen zu machen, und da ist immer tausend gegen eins zu wetten, daß Prießnitz noch vor dem Ende des Tages durch einen Zeloten oder vor seiner Küchenthür lagern-

den Vielfraß die ganze Unterhaltung Wort für Wort erfährt, und der Arzt entweder das Consilium abeundi erhält oder seine Stellung doch so unangenehm und unsicher wird, daß er sich bald selbst nach der Thür umsieht.

Daß Prießnitz in dieser Hinsicht eine strenge Disciplin ausübt, ist ihm nicht zu verdenken; denn wenn Jeder ungestraft die Kranken in der Cur irre machen könnte, so würde nicht nur der Nimbus, der das ganze Wesen Prießnitzens umgiebt und der so viel zu Begünstigung seiner Absichten beiträgt, bald verschwinden, sondern die Kranken würden auch, ihre Ueberzeugung von der Wirksamkeit des Wassers verlierend, die Cur nicht ordentlich mehr brauchen und dadurch gerade die ganze herrliche Methode in Verruf gerathen.

Ein Arzt, welcher ohne Vorurtheil nach Gräfenberg kommt, sich vorsichtig jeder ungünstigen Aeußerung enthält, von Dem, was er sieht, das Beste behält und hervorhebt, und wenigstens nicht eher ein Urtheil fällt, bis er das Ganze durchschaut und aufgefaßt hat, hat jedoch weder von Prießnitz noch von den Gästen etwas zu fürchten, wenn er anders sich mit der seinem Stande gebührenden Würde und der auch den Arzt zierenden Bescheidenheit benimmt. Er wird gewiß ein weites Feld zu Forschungen finden, und in gewisser Hinsicht in Gräfenberg in vier Wochen mehr lernen, als in der besten Klinik in vier Monaten. Kaum dürfte es einer, selbst von den Fortgeschickten, bereuen, Gräfenberg besucht zu haben. Wenigstens haben mir alle Aerzte, welche ich dort kennen lernte, versichert, daß sie auf eine oder die andere Art eine reiche Ausbeute für ihr Wissen und viel Interessantes und Beherzigenswerthes dort gefunden

hätten, was sie vergebens an andern Orten gesucht haben würden.

Sämmtliche neuankommende Curgäste zahlen bei ihrer Ankunft einen Beitrag in die Gesellschaftscasse, welcher für einen einzelnen Herrn 2 Gulden, für eine Dame 1 Gulden 20 Kreuzer, und für eine Familie 3 Gulden 20 Kreuzer Conv. M. beträgt. Die aus diesen Beiträgen gebildete nicht unbeträchtliche Casse wird zur Verschönerung der Spaziergänge, Anlegung von Bänken und Eremitagen, zum Baue der Douchen, zum Ankauf von Zeitungen und Büchern, zur Bezahlung der Musik und andern ähnlichen Ausgaben benutzt und von drei nach Stimmenmehrheit gewählten Ausschußpersonen verwaltet. In den Sommermonaten hat man gewöhnlich ein Musikcorps in Gräfenberg, dessen Unterhaltung allein der Gesellschaft viel Geld kostet. In dessen Ermangelung benutzt man das im Saale stehende gute Instrument zu kleinen musikalischen Unterhaltungen, mit denen auch oft declamatorische Vorträge und Tanz abwechseln, welcher regelmäßig Sonntags Abends statt findet, so wie er auch die Feier einiger Feste stets beschließt. Solche Feste sind: die Geburts- und Namenstage Prießnitzens, des Kaisers Ferdinand, des Königs von Preußen, der Neujahrstag, die Kirmeß u. s. w.

Derartige Gelegenheiten geben auch oft Veranlassung, um dem gemeinschaftlichen Arzte Zeichen von Dankbarkeit zu geben. Am Neujahrstage 1840 vereinigten sich dreißig Curgäste zu einem solchen und überreichten ihm ein silbernes Becken mit einem vergoldeten Becher, auf dessen Rande die Namen aller Theilnehmer eingegraben waren und welches die Aufschrift trug: „Dem Wiederhersteller unserer Gesundheit, zum neuen Jahr 1840, aus Dankbarkeit.“ Das

Geschenk kostete 300 Gulden Conv. M. Prießnitz hat eine Menge solcher Beweise der Dankbarkeit aufzuweisen, welche zum Theil in seinem Zimmer aufgestellt sind.

Die sämmtlichen im Jahr 1839 anwesenden Ungarn sind sogar so weit gegangen, dem Prießnitz ein Monument zu errichten. Es ist ein von Schwanthaler gefertigter 15 Centner schwerer, 5 Fuß hoher und 6 Fuß langer gußeiserner Löwe, auf einem 44 Centner schweren, 5 Fuß hohen Würfel von Gußeisen und einem Fußgestell von Granit, welcher unter der großen Koppe am Fußwege nach Freiwaldau steht und nach diesem hinabblickt.

Am Wege nach der Stadt steht jetzt auch ein Denkmal, eine Pyramide mit der Inschrift: Au Génie de l'eau fraîche. Da eine Quelle dahinter aufgefaßt ist, so ladet es den Vorübergehenden zur Erfrischung ein, zu welchem Ende ein Paar Bänke an seinem Fuße angebracht sind. — Es verdankt sein Dasein einem Franzosen. In Freiwaldau hat die Curgesellschaft ein Paar schöne marmorne Brunnen gesetzt, welche ihr gegen 1400 Fl. Conv. M. kosten.

In Freiwaldau wohnen die Gäste bei den Bürgern, welche durch Anschaffung von Wannen und Anlegung einiger Douchen den Gebrauch der Cur möglich gemacht haben, und auch die nöthige Bedienung besorgen, wenn die Gäste nicht ihre Leute selbst mitbringen. Die Meisten, mit denen ich gesprochen habe, waren mit ihren Wirthsleuten sehr zufrieden und vergaßen der größeren Bequemlichkeit halber gern die kälteren Douchen und die frischere Luft auf dem Berge. Auch entbehren sie der ärztlichen Pflege Prießnitzens durchaus nicht, da dieser regelmäßig zweimal des Tages seine Besuche zu Pferde macht, bei welcher Gelegenheit er freilich

von den weniger Leidenden oder weniger Vornehmen auf der Gasse abgepaßt werden muß.

Gegessen wird in Freiwaldau entweder zu Hause oder im Gasthofe, wo bescheidenen Anforderungen entsprochen wird und die Preise nicht zu hoch sind. Die Freiwaldauer Gäste haben außerdem ein Casino gebildet, wozu jeder Theilnehmer einen Beitrag zahlt, und welches den großen Saal des Gräfenbergs ersetzt. Prießnitz ist jedoch damit gar nicht zufrieden, da, wie er sagt, die Leute dort essen, trinken, lesen, spielen (und dies bisweilen gegen sein Verbot ziemlich hoch) und darüber die Cur versäumen.

In Freiwaldau ist jetzt ein besonderes Postamt, doch ist es nur eine Briefpost und der Postmeister besorgt Pferde nur aus Gefälligkeit und gegen höhere Zahlung, als auf anderen Posten.

Seit einigen Jahren besteht in Freiwaldau eine eigene Polizei-Direction, an welche bei der Ankunft der Fremden die Pässe abgeliefert werden müssen. Bei aller Humanität des dieselbe bildenden Personals wird streng auf die Befolgung der Paßvorschriften gesehen. Doch hat man, wie in ganz Oesterreich, für das Visiren ꝛc. nichts zu bezahlen. Ausländer haben ihre Pässe vor dem Eintritte in die österreichischen Staaten durch eine Gesandtschaft des Kaisers visiren zu lassen.

Bücher einzuführen macht an der Grenze Schwierigkeiten; indessen läßt man doch ein Paar unverdächtige Schriften einem jeden Badegaste als Unterhaltung passiren, zu denen jetzt auch die vorliegende gehört.

Die Preise der Bedürfnisse habe ich schon erwähnt. Man kann monatlich mit 30 Thaler oder 45 Fl. C. M. recht gut auskommen.

Man beschwere sich nicht mit einer Menge unnöthiger Putzsachen, sondern sorge mehr für Bequemlichkeit. Ein guter warmer Schlafrock, ein Mantel, ein tüchtiger Ueberrock, einige Paar feste Stiefel, Leinwand zu Umschlägen, Hemden und Betttücher werden in Gräfenberg viel eher vermißt, als ein feiner Frack und seidene Robe. Ein Paar tüchtige Pantoffeln und ein Paar starke Taschentücher zum Festbinden der Umschläge sind ebenfalls erforderlich.

Ein im Saale angeschlagenes Reglement dient zur Aufrechthaltung der Ordnung in der Anstalt. Hazardspiele sind gesetzlich verboten.

Zweiter Abschnitt.

Die Cur.

Der beste Arzt ist die Natur,
Die beste Cur — die Wassercur.

Physiologische und pathologische Erläuterungen.

Die Zweifel in die Wirksamkeit der Wassercur und das blinde Vertrauen in sie; die furchtsame und unzulängliche Anwendung derselben und die schädlichen Uebertreibungen; die gänzliche Hoffnungslosigkeit und die überspannten Erwartungen; die Diätfehler und verkehrten Urtheile über die Cur und die sie leitenden Personen, denen bald eine bei einem Sterblichen vergebens gesuchte Unfehlbarkeit zugeschrieben, bald alle Einsicht und alle Geschicklichkeit abgesprochen werden, und manche andere, der Verbreitung und Würdigung der Wassercur nachtheilige Umstände haben ihre vorzüglichste Quelle in der Unkenntniß des eignen Körpers und der Verrichtungen seiner Theile, welche man selbst bei Gebildeten ganz gewöhnlich antrifft. Ich halte es daher für

zweckmäßig und hoffe mir den Dank Vieler zu verdienen, wenn ich der Beschreibung der Einzelnheiten der Cur einige physiologische Erläuterungen vorausgehen lasse, welche den Laien in den Stand setzen, die Einwirkung des Prießnitzischen Verfahrens auf den Organismus zu begreifen, sich dadurch ein gesünderes Urtheil über seinen eignen Zustand und die in Folge der Cur in ihm vorgehenden Veränderungen zu bilden und sich vor nachtheiligen Einflüssen zu wahren.

Es kann nicht meine Absicht sein, eine vollständige Abhandlung über Physiologie (Lehre von den Verrichtungen der Theile des Körpers) zu geben, noch fühle ich dazu einen Beruf in mir; ich werde blos Das berühren, was mir im Bezug auf die Wassercur von Wichtigkeit scheint, und namentlich der Lehre von der Verdauung und den Verrichtungen der Haut alle Aufmerksamkeit schenken, welche der Raum mir gestattet. Denjenigen meiner Leser, welche sich weiter in dieses interessante Studium vertiefen wollen, das so sehr geeignet ist, uns über uns selbst aufzuklären und uns Achtung vor dem eignen Körper einzuflößen, empfehle ich v. Baer's vortreffliches Werk (Vorlesungen über Anthropologie für den Selbstunterricht bearbeitet ꝛc. Erster Theil mit 11 zum Theil illuminirten Kupfertafeln. Königsberg 1825), welches von den mir bekannten, wegen seiner Klarheit, für Laien am nützlichsten sein dürfte. — Gelegentlich wird eine Bemerkung aus der allgemeinen Pathologie (der Lehre von den Krankheiten) willkommen sein und meine Leser mit Grundsätzen bekannt machen, ohne deren Kenntnisse ihnen jede Cur nothwendig ein Räthsel bleiben muß. Die bisher von Aerzten in Wasserschriften gegebenen Erklärungen haben mir entweder nicht hin-

reichend geschienen oder sind zu gelehrt, um von dem Laien gelesen und verstanden zu werden. Vielleicht steht der Laie dem Standpunkte des Laien näher und erreicht diesen Zweck besser.

Der menschliche Körper ist, wie jedes organische Wesen, ein für sich bestehendes Ganzes, welches nur dadurch existiren kann, daß es aus der Außenwelt Dinge in sich aufnimmt, sie zu seinen Bestandtheilen verarbeitet und die abgenutzten und überflüssig gewordenen Theile der Außenwelt zurückgiebt.

Diese Aufnahme und Verarbeitung von, zur Ernährung tauglichen, und das Ausstoßen der, zu diesem Zwecke untauglichen Stoffe, heißt der Lebensproceß. Er ist dem Brennen eines Lichtes nicht ganz unähnlich, da auch hier durch die Flamme Stoff verzehrt, durch den Rauch unverbrennbare Theile entfernt werden, und die Flamme erlischt, wenn kein Brennstoff mehr da ist, oder der Zutritt der äußeren Luft (des Lebensprincipes jedes organischen Wesens) davon abgehalten wird.

Auch in unserem Körper brennt eine Flamme, welche sich durch den in der Luft enthaltenen Sauerstoff nährt und bei dessen Entziehung sofort verlischt. Sie ist das Leben, in höherer Beziehung die Seele.

Wir unterscheiden daher in jedem lebenden Körper zwei ganz verschiedene, sich aber gegenseitig unterstützende Bestandtheile, die getrennt jeder für sich aufhören Das zu sein, was sie sind, und sich in die Atome auflösen, aus denen sie zu einem Ganzen gebildet waren, das Leben und den Stoff.

Das Leben ohne den Stoff läßt sich eben so wenig begreifen, als eine nicht brennende Flamme *), und der Stoff, ohne das Leben, zerfällt in seine winzig kleinen Urbestandtheile, welche ihn zum Körper gebildet hatten.

Beide unterstützen sich dennoch gegenseitig. Das Leben wirkt zur Erhaltung des Ganzen durch den Ernährungsproceß und die Entfernung des Schädlichen und Ueberflüssigen, und der Stoff ersetzt das Abgehende und unterhält die Flamme des Lebens brennend. In dem vollkommenen Gleichgewicht dieser beiden Theile liegt die Gesundheit und das Fortbestehen des Ganzen. Zu viel Lebensthätigkeit verzehrt den Stoff zu schnell, zu viel Stoff erdrückt die Flamme, wie ein Licht verlöscht, wenn es mit Talg überschwemmt wird.

Das Leben selbst können wir nur in seinen Aeußerungen sehen. Der Sitz desselben ist in dem ganzen Körper, vorzugsweise aber in dem Hirn und den damit in Verbindung stehenden Nerven, durch welche den übrigen Theilen des Körpers, und namentlich den Muskeln, der Wille der Seele mitgetheilt wird, oder sie zu ihren Verrichtungen angetrieben werden. Die Nerven also sind die Organe der Seele, durch welche die ganze Maschine des Körpers im Gange erhalten und seine Thätigkeit bedingt wird.

Wir sagen, daß ein Mensch mit starken Nerven viel

*) Auch bei dem Feuer sehen wir nur die verbrennenden Gasarten; das Princip, welches den Verbrennungsproceß verursacht und die Flamme brennend erhält, sehen wir nur in seinen Wirkungen. Eben so ist es mit der Seele, die wir vergebens in der Nervensubstanz aufsuchen würden, welche nur gleichsam als die verbrennenden Gase derselben zu betrachten ist.

Lebenskraft besitzt, und ein Mensch mit schwachen Nerven nur wenig Lebenskraft in sich hat.

Von der größeren oder geringeren Menge von Lebenskraft in einem erkrankten Körper hängt seine schnellere oder langsamere Genesung ab, da die Lebenskraft es ist, welche die Krankheitsstoffe zu entfernen und das zerrüttete Gleichgewicht wieder herzustellen sich bemüht.

Jeder Verlust wird durch sie sofort ersetzt, wenn sie nur in dem Körper oder der Außenwelt Stoff dazu finden kann, und jedes Schädliche wird mit größerer oder geringerer Anstrengung aus dem Körper getrieben.

Man stoße sich ein wenig Haut ab, und sofort wird nach der verletzten Stelle Lymphe und Blut fließen; es wird sich eine Kruste bilden, die mehr und mehr verhärtet, bis der Verlust ersetzt ist. Oder man verschlucke Gift, und die Naturkraft wird durch Erbrechen und Durchfall sich alle Mühe geben, den verderblichen Stoff zu entfernen, welcher der Existenz des Körpers Gefahr droht. —

Wie die Seele sich mit den Nerven verbinde, und wie sie auf die Muskeln einwirke, das wissen wir eben so wenig, als wie es zugeht, daß Stahl und Stein Funken erzeugen und ein lebendiges Feuer hervorbringen *). Daß

*) Der Act der Zeugung dürfte nicht unpassend mit dem des Feueranschlagens zu vergleichen sein. Er beweist zugleich, daß die Seele kein für sich abgesondertes Ganzes ist, welches aufhörte, ein Ganzes zu sein, wenn etwas davon hinweggenommen würde, da sie, so gut wie die Flamme des Lichtes, ein anderes Leben in einem anderen Körper hervorrufen kann. — Auch die Lebensäußerungen von abgehauenen Theilen eines lebenden Körpers, kurz nach ihrer Trennung, wie bei Hingerichteten oder manchen Thie-

aber die Lebensthätigkeit vorzüglich in den Nerven ihren Sitz habe, und ein Theil des Körpers, auf welchen keine Nerven einwirken, keiner Bewegung fähig sei, wissen wir, und das muß uns hinreichen, um die Wichtigkeit derselben einzusehen.

Die sämmtlichen Nerven des Körpers zerfallen in zwei Systeme, 1) das animalische Nervensystem, welches das Hirn, das Rückenmark und die Nerven der äußern Gliedmaßen, so wie aller unserer Willkühr unterworfenen Theile enthält; und 2) das plastische oder Ganglien-system, welches seinen Sitz in der Brust- und Bauchhöhle hat und alle Organe beherrscht, die zur Bildung und Ernährung des Organismus dienen. Auf die Nerven des plastischen Systems wirkt unser Wille nur gering oder gar nicht ein, da das Schlagen des Herzens und der Pulse, das Athmen, die Verdauung und andere Verrichtungen ohne ihn vor sich gehen und nicht einmal durch ihn gehemmt werden können.

Demohngeachtet sind beide Systeme, das animalische und das plastische, unter sich verbunden, und obschon die Störungen des plastischen Systems eben so wenig als seine gewöhnlichen Verrichtungen zu unserem klaren Bewußtsein gelangen, so findet dieses dennoch bei ungewöhnlich starker Erregung desselben statt (Leibschneiden ꝛc.) und theilt, wo

---

ren beweisen, daß der Sitz des Lebens nicht in einem Theile des Körpers sich concentrirt, daß aber der Zusammenhang des Ganzen zum Fortbestehen desselben nöthig ist. — Daß übrigens die Nerven die Organe der Seele sind, beweist sich dadurch, daß, wenn der Nerv eines Gliedes durchschnitten oder unterbunden wird, das Glied unserem Willen nicht mehr unterworfen ist und nicht bewegt werden kann.

dieß nicht geschieht, dem animalischen Systeme ein dunkles Gefühl von Schmerz und Unbehaglichkeit mit, von dem wir uns selbst keine Rechenschaft zu geben im Stande sind.

So empfindet der an gestörter Verdauung Leidende, der Hypochondrist, nicht viel von Dem, was in dem Sitze seiner Krankheit vorgeht; allein ein dumpfes Gefühl von Unbehaglichkeit, eine Niedergeschlagenheit des Geistes, ein Gefühl von Unglück und tausend andere böse Geister quälen ihn und machen ihn selbst zur Plage Derjenigen, die ihn umgeben, bis sein Geist von dem Drucke der Abhängigkeit von dem Gangliensysteme, welches durch zu starke oder unpassende Nahrung verstimmt war, nach der Verdauung befreit, plötzlich wieder heiter und klar wird, ohne daß er selbst weiß, woher diese veränderte Stimmung komme *).

Man thut sehr unrecht, Unterleibskranke zu verspotten und ihre traurige Lage durch Theilnahmlosigkeit noch unglücklicher zu machen, da ihre Stimmung gerade so wenig von ihrem Willen abhängt, als ihre bessere oder schlechtere Verdauung.

Die Nerven des plastischen (bildenden Systemes) concentriren sich besonders hinter dem Magen, wo sie mehrere Knoten und ein Geflecht bilden, welches den Namen Sonnengeflecht führt und bei Krankheiten des Unterleibes eine große Rolle spielt. — Man glaubt, daß bei manchen Somnambülen die Seele ihre Thätigkeit durch das plastische System ausübe; daher auch das Lesen von Schrif-

*) Daher wird auch der Hypochondrist ohne alle äußere Veranlassung eben so leicht fröhlich und heiter, wie er, ohne zu wissen warum, traurig und verstimmt wird.

ten, welche man ihnen auf die Herzgrube legt. So viel ist gewiß, daß sich das Bewußtsein, welches im gesunden Zustande vorzugsweise im Hirn concentrirt ist, bei diesen Kranken auch auf andere von Nerven durchzogene Theile ausbreitet und die Unterbrechung desselben, welche in dem Nervenknoten bei dem Uebergange der beiden Systeme statt findet, zur Zeit des Hellsehens theilweise aufgehoben ist.

Die Wechselwirkung der beiden Systeme zwischen einander geht sehr deutlich daraus hervor, daß ein heftiger Aerger, eine traurige Nachricht ꝛc. die Verdauung unterbricht, und umgekehrt eine zu große Menge von Speisen, ein Purgir- oder Brechmittel unangenehm den Kopf afficirt. Wer kennt nicht die aus dem Magen kommenden Kopfschmerzen, welche oft durch ein Glas Wasser oder einen kalten Umschlag um die Magengegend zu vertreiben sind?

Fortgesetzte Störungen des Unterleibsnervensystems können am Ende Geistesverwirrung zur Folge haben, wie ich bei Personen, welche unmäßig aßen, und deren Nerven (vielleicht auch in Folge der übermäßigen Nahrung) sehr reizbar waren, zu beobachten Gelegenheit hatte, und wovon ich einen Fall bei der speciellen Abhandlung der Unterleibskrankheiten angeführt habe.

Eben so können auch lange andauernde Geistesanstrengung, Traurigkeit und Kummer, Langeweile ꝛc. nach und nach die Verdauung schwächen, und so den Körper zu Grunde richten.

Der Aufwand an Lebenskraft, welchen ein einzelner Theil des Körpers zu machen genöthigt ist, wird nicht diesem allein entzogen, sondern geht der ganzen Masse der Lebens- oder Nervenkraft ab. Wird diese durch angestrengte Geistesthätigkeit in Anspruch genom-

men, so kann die Verdauung nur unvollkommen von Statten gehen, da den Gangliennerven die nöthige Kraft fehlt, um alle zu einer guten Verdauung erforderlichen Operationen mit Nachdruck zu vollbringen. Deshalb ist das Studiren gleich nach Tische nachtheilig, und eben so schädlich jede starke Gemüthsbewegung. Dieser Absorbirung der Lebenskraft bei dem Studiren ist es daher auch zuzuschreiben, daß Gelehrte gewöhnlich an Verdauungsschwäche leiden und ihre Ernährung viel weniger gut ist, als die von Leuten, die mehr körperliche Beschäftigung haben und nicht zum Denken geneigt sind.

Es kann zu den Verrichtungen des Körpers nur das vorhandene Maaß der Lebenskraft verwandt werden; wird diese auf eine Weise absorbirt, so darf sie nicht auf eine andere in Anspruch genommen werden, wenn nicht fieberhafte Irritation eintreten und das Ganze darunter leiden soll. Daher ist es nicht gerathen, eine vollständige Wassercur zu Hause bei fortgesetzter Geistesanstrengung oder ermüdender Körperarbeit gebrauchen zu wollen, da die Lebenskraft schon für die täglichen Verrichtungen so absorbirt wird, daß sie zur Hervorbringung der erforderlichen Reaction nicht mehr hinreicht, und so der Körper geschwächt wird. Je mehr man Lebenskraft sparen oder sie für die Cur verwenden kann, desto vollkommener wird diese sein; daher ist der Aufenthalt in einer Curanstalt, wo der von Sorgen freie Geist nicht durch Arbeiten ermüdet wird, bei einer durchgreifenden, viel Lebenskraft erfordernden Cur unumgänglich nöthig. Nervenschwache Personen, welche täglich acht oder zehn Stunden am Studirtische sitzen und sich dann durch kalte Bäder von ihrer Nervenschwäche befreien wollen, werden ihren Zweck schwerlich oder nur sehr unvollkommen

erreichen und sich sogar schaden, wenn sie bei der Cur zu weit gehen.

Luft, Bewegung, sorgenfreie Stimmung, heitre Unterhaltung, geistige Ruhe und eine angemessene Diät sind Bedingungen, ohne welche eine glückliche Cur nicht gut denkbar ist. Werden aber diese Bedingungen erfüllt, so erstarkt das Leben während der Cur in sich selbst, und die Kraft, welche zur Bekämpfung der Krankheit verwendet werden soll, vermehrt sich, was bei anderen Curen mit Arznei nicht der Fall ist und nicht sein kann, da hier der Kranke mehr oder minder den zum kräftigen Gedeihen des Lebens nöthigen Bedingungen entzogen wird, und nach den bisherigen Theorien der Aerzte sehr oft Luft, Wasser, Bewegung und kräftige Kost entbehren muß.

Wird das Nervensystem in Folge zu großer Anstrengung und zu oft wiederholter Erregung zu sehr gereizt, es sei nun, daß dieß durch die Cur selbst oder durch andere Umstände geschehe, so entsteht ein Fieber, welches nichts ist als ein heftiger Kampf der Natur, die schädlichen Stoffe zu entfernen und das gestörte Gleichgewicht wieder herzustellen. Je mehr der Stoff dabei überwiegt (je mehr der Kranke dabei ißt), desto stärker wird der Kampf der Lebenskraft mit demselben sein. Unterliegt die Lebenskraft und gewinnt der Stoff die Oberhand, so gehen in den von dem Leben nicht, oder unvollkommen beherrschten Theilen (z. B. im Blute), chemische Zersetzungen vor sich, welche die Störung noch vermehren, und wenn die Lebenskraft nicht geweckt und unterstützt werden kann, so erfolgt der Tod. Das erste Fieber, wo die Wärme und die Thätigkeit der Lebenskraft vorstechend sind, oder mit anderen Worten der Stoff durch das Leben kräftig bekämpft wird, nennt man Ent-

zündungsfieber; das zweite, wo das Leben unterdrückt ist, und im Kampfe unterliegt, Nervenfieber.

Prießnitz wendet sehr geschickt die Kälte zur Belebung und Kräftigung der Nerven an, und der Erfolg beweist stets, daß er daran besser thut, als diejenigen Aerzte, welche ihre Nervenfieberkranken in warmen Betten und eingesperrter Zimmerluft sich aufzehren lassen. So viel mir bekannt ist, starb ihm noch nie ein Kranker am Nervenfieber.

Eben so geschickt weiß er durch das Einschlagen in nasse Tücher die Secretion des Krankheitsstoffes bei dem Entzündungsfieber zu beschleunigen und den Kranken gewöhnlich in weniger als 24 Stunden wieder herzustellen, wovon ich selbst eine Erfahrung in den ersten Tagen meines Aufenthaltes in Gräfenberg machte, wie ich später erzählen werde.

Die allgemeine Kräftigung und Belebung der Nerven ist es aber auch, welche einen großen Theil der Wunder bei den Kaltwassercuren hervorbringt und auf Geist und Körper so wohlthätig einwirkt. Je frischer und kälter das Wasser ist, desto mehr wird diese Belebung des Nervensystems erreicht und desto vollkommner wird die Cur. — Wir werden auf die Einwirkung der kalten Bäder auf das Nervensystem zurückkommen, wenn wir von der Haut sprechen.

Ich habe nicht nöthig, meinen Lesern zu sagen, daß die Muskeln die vorzüglichsten Organe der Bewegung sind, welche die in sie hineingehenden und sich in ihnen verästelnden Nerven ihnen aufdrücken.

Sie bestehen, wie jedermann weiß, aus Fleischfasern oder Fäden, welche sich in Bündel vereinigen und die Fähigkeit haben, sich zusammenzuziehen und wieder auszudehnen.

Je nachdem die Muskeln von den Nerven des animalischen oder des plastischen Nervensystemes beherrscht werden, sind sie willkührliche oder vegetative, oder richtiger, zum vegetativen (bildenden) Leben gehörende.

Wenn irgend ein Reiz oder unser Wille auf einen Muskel wirkt, so zieht er sich zusammen, wie wir dies bei dem Schlagen des Herzens sehen, welches durch das ihm zuströmende, mit neuem Sauerstoffe versehene Blut zum Ausstoßen desselben gereizt wird, und wie wir es an willkührlichen Muskeln bei der geringsten Bewegung, die wir machen, beobachten können. —

Durch eine angemessene Uebung werden die Muskeln gestärkt; durch eine zu lange dauernde oder oft wiederholte Anstrengung werden sie abgespannt, müde, und am Ende geschwächt.

Wir kennen die aus allzugroßer Anstrengung herrührende Schwächung der willkührlichen Muskeln recht wohl, da sie nach Strapatzen und bei armen Leuten, welche über ihre Kräfte zu arbeiten genöthigt sind, häufig vorkommt. Wir achten aber viel weniger auf die Schwächung der Muskeln des plastischen Lebens, welche durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken, durch Ausschweifungen in der Liebe ꝛc. ꝛc. verursacht wird und jetzt so gewöhnlich ist. Diese Muskelschwäche ist ein großes Hinderniß der Verdauung und häufig die Ursache von Obstruction, da die Muskelfasern der Gedärme nicht die Kraft haben, die Nahrungsmittel gehörig weiter zu befördern, was um so unvollkommner geschieht, als der Darm mehr mit denselben angefüllt wird.

Daher finden wir sehr häufig, daß Personen, deren Unterleibsmuskeln durch Onanie geschwächt wurden, und die an den Fehlern einer unvollkommenen Verdauung leiden,

immer noch eine bedeutende Muskelkraft in den durch das animalische Nervensystem beherrschten Theilen entwickeln, große Fußreisen machen, beträchtliche Lasten aufheben ꝛc. ꝛc.

Es ist leicht einzusehen, was Sitzbäder und kalte Klystire bei solchen Patienten leisten müssen, besonders wenn eine passende Diät dabei beobachtet wird, so wie daß drastische Arzneimittel durch die immer wiederkehrende Reizung und Anstrengung der Nerven und der Muskelfasern des Darmcanals dieselben noch mehr schwächen und gegen die Einwirkung der durch die Excremente erzeugten Reizung unempfindlich machen, dadurch das Uebel verschlimmern müssen.

Wenn man bedenkt, wie wichtig das Verdauungsgeschäft für das Bestehen und die Gesundheit des Körpers ist, und daß die ihm zugehörenden Muskeln eine wichtige Rolle dabei spielen, so wird man alle Dinge, welche durch eine zu große oder zu öftere Reizung die Thätigkeit dieser Muskeln schwächen, wie Gewürze und starke Getränke, oder sie durch Wärme erschlaffen, wie Thee, heiße Suppen ꝛc. gern vermeiden, oder doch mäßig und selten genießen.

Die Verdauung ist das Geschäft der dazu bestimmten Organe, die aus der Außenwelt dem Körper zugeführten Nahrungsmittel so zu verarbeiten, daß sie den Bestandtheilen des Körpers ähnlich werden und den täglichen Abgang desselben zu ersetzen vermögen (sie zu assimiliren), so wie die nicht assimilirbaren Theile derselben durch den Darmcanal oder die Nieren fortzuschaffen und der Außenwelt zurückzugeben.

Ich habe schon auf die Wichtigkeit des Verdauungsapparates hingewiesen, welche die meisten Menschen nur deshalb einsehen, weil er ihnen Gelegenheit zu einem ihrer

solidesten Genüsse verschafft, nicht aber, weil von seiner Gesundheit und der Regelmäßigkeit seiner Verrichtungen das Wohlbefinden des ganzen Körpers abhängt. Wenn der Theil, welcher den Körper ernähren soll, in seinen Verrichtungen gestört ist, so kann die Assimilation nicht vollkommen von statten gehen, sondern die schlecht bereiteten Säfte müssen eine fehlerhafte Beschaffenheit annehmen und zu Krankheiten verschiedener Art den Grund legen.

Wie und wodurch aber dieser wichtige Apparat geschont und in Ordnung erhalten wird, das wissen die Leute wohl gemeiniglich, aber sie thun nicht danach, sondern die Einen ruiniren sich durch Unmäßigkeit und Schlemmerei, die Anderen durch zu große Geistesanstrengung, noch Andere durch Ausschweifungen in der Liebe, durch eine zu reizende Kost, warme Getränke u. s. w. u. s. w., und achten nicht eher auf die traurigen Folgen, die diese Fehler nach sich ziehen, als bis es zu spät ist und sie die Kraft nicht mehr haben, ihren bösen Gewohnheiten zu entsagen.

Bei weitem der größere Theil aller Krankheiten rührt von einer nicht geschonten Verdauung her. Jeder Fehler, der hier vorfällt, muß sich im ganzen Körper fühlbar machen, theils durch die Fortpflanzung des im Verdauungsapparate selbst hervorgerufenen krankhaften Zustandes mittelst des Nervensystems, theils aber auch durch die schlechten Säfte, die in den Körper aufgenommen werden, und bald hier, bald da Entzündungen, Stockungen und andere Leiden hervorrufen. Manche Uebel, als Gicht, Halsschmerz, langwierige Augenentzündungen, Skropheln, englische Krankheit, Verschleimung, Kopfschmerz und viele andere verschwinden ohne alle andere Cur als die Beobachtung einer strengen Diät, nachdem der Herr Hausdoctor lange Zeit vergeblich

Laxative und Vomitive, Zugpflaster und Blutegel, Fontanelle und Einreibungen angewendet und die Verdauungswerkzeuge nur noch mehr geschwächt hatte.

Daß ein mit dem Baue seines Körpers und der Zartheit und künstlichen Structur der Ernährungsorgane nicht bekannter Laie gegen dieselben sündigt, ist zu verzeihen, aber zum Himmel schreit die Gewissenlosigkeit, mit der häufig, und sehr häufig, Männer, die die Wichtigkeit jener Organe kennen, gegen sie zu Felde ziehen, und einem armen Kranken, der, bei einer passenden Diät, mit einigen Kannen Wasser und einem zwei- oder dreimaligen Schwitzen herzustellen war, den Unterleib ruiniren. Und das so recht systematisch, auf recht gelehrte Weise! Giebt es irgend etwas, was beweist, daß man sich gesunden Verstand nicht anstudiren kann, so ist es gewiß dieser Mißbrauch, den viele gelehrte Aerzte mit Purgir- und Brechmitteln treiben. —

Doch ich will den Betrachtungen, welche sich mir bei dieser Gelegenheit aufdrängen, Grenzen setzen, es den gemißhandelten Kranken überlassend, den Ruhm ihrer Aerzte zu predigen, und eine kurze Beschreibung des so wichtigen Verdauungsapparates zu geben versuchen, so weit als sie der Ort und die Veranlassung nöthig machen.

Man ist gewöhnlich der irrigen Meinung, daß die Verdauung (Zubereitung, Assimilirung) der Nahrungsmittel erst im Magen beginne und bei der Gier, mit welcher Viele die Speisen verschlingen, ist das auch gewissermaßen der Fall. Es soll aber nicht so sein; sondern die Speisen sollen schon im Munde (und viele schon in der Küche (oder dem Backofen) den ersten Act der Verdauung erfahren.

Die Zähne sollen die Speisen so klar als möglich zermalmen, während sie zu gleicher Zeit bei dem Kauen von

dem aus den Speicheldrüsen sich ergießenden Speichel, der in vieler Hinsicht dem Magensafte nicht unähnlich ist, durchdrungen und dem Magen annehmlicher gemacht werden. Je mehr die Speisen gekaut und mit Speichel vermischt werden, desto weniger wird der Magen Arbeit haben und desto leichter wird die fernere Verdauung vor sich gehen.

Ich habe Personen gerathen, langsamer zu essen und die Speisen gut zu kauen, und sie haben sich seitdem nicht sehr mehr über schlechte Verdauung beklagt und mir sogar versichert, daß sich ihre Anfälle von Gicht und Rheuma verloren hätten. Dies ist sehr glaublich, da die Speisen besser verdaut und also weniger schlechte Säfte erzeugt wurden.

Man suche sich daher seine Zähne zu erhalten, indem man sie nach dem Essen mit Wasser und einer Bürste reinigt, sie nicht dem zu schnellen Wechsel von Kälte und Hitze so wie der Einwirkung harter Instrumente aussetzt, nicht durch Aufbeißen von Nüssen und andern harten Körpern beschädigt, sondern sie als einen für die Gesundheit nöthigen und dabei die Freuden der Mahlzeit mehrenden Theil seines Ich, der, einmal verloren, nie wieder ersetzt wird, betrachtet und pflegt.

Der Speisecanal beginnt also im Munde, erhält von da bis zum Magen den Namen Speiseröhre und unter diesem den Namen Darm, welcher sich am After endigt. Die Länge des ganzen Canals beträgt fünf- bis sechsmal die Länge des ganzen Körpers, so daß er bei einem erwachsenen Manne 36 Fuß haben kann.

Man denke sich den Magen nicht als ein abgesondertes Eingeweide, sondern als eine Erweiterung des Speisecanals, welche wie ein oben und unten offner Sack in der Gegend der Herzgrube von den falschen Rippen der linken

Seite nach denen der rechten gleichsam querüber aufgehangen ist. Er besteht aus:

1) dem Ueberzuge des Bauchfelles,
2) einer doppelten Lage von Muskelfasern (die erste Länge-, die zweite Ringfasern),
3) einer Schicht von dichtem Zellgewebe, und
4) aus der die innere Wand des Magens bekleidenden Schleimhaut.

Der Magen ist also eigentlich ein muskulöser Sack, der vermittelst seiner Muskeln die Fähigkeit hat, die Speisen zu bewegen oder umzurühren, und sie nach und nach durch die untere Oeffnung (den Pförtner) in den Darm zu befördern, nachdem sie von dem im Magen selbst bereiteten Magensafte, einer scharfen, salzigen Flüssigkeit, durchdrungen und aufgelöst worden sind.

Der auf den Magen folgende Darm ist bald weiter, bald enger, und windet sich in der Bauchhöhle herum, wo er nach Maaßgabe seines Umfanges und seiner Dicke verschiedene Namen empfängt und sich zuletzt in dem Mastdarme endigt.

Die Abtheilungen des Darmes, wie sie auf einander folgen, sind: 1) der Zwölffingerdarm, welcher seinen Namen von seiner etwa zwölf Zoll betragenden Länge hat; 2) der Leerdarm; 3) der Hüftdarm; 4) der Blinddarm; 5) der Grimmdarm; 6) der Mastdarm.

Im Zwölffingerdarm ergießt sich die in der Leber bereitete Galle in den Speisebrei, so wie noch eine, die Verdauung befördernde, speichelartige Flüssigkeit aus der Bauchspeicheldrüse.

Bei gestörter Verdauung wird die Galle bisweilen auf-

wärts in den Magen getrieben, und verursacht dann mancherlei Krankheiten.

So wie der Magen, bestehen auch die Därme aus Muskelfasern derselben Art, einer Schicht Zellgewebe *) und der Schleimhaut. Die Muskeln, durch die Nerven des plastischen Systems dazu angetrieben, bewegen den Speisebrei unaufhörlich weiter nach unten, während die kleinen Saugadern, mit welchen der ganze Darmcanal besetzt ist, die zur Nahrung tauglichen Speisetheile aus dem Speisebrei aufsaugen und durch die Milch- oder Lymphgefäße in das Blut führen. Das Gefäß, durch welches dies geschieht und in welches die sämmtlichen kleinen Gefäße ihren Saft ergießen, heißt der Brustgang, welcher sich unter Bildung mehrerer Drüsen an der inneren Seite der Wirbelsäule heraufzieht und die in ihm enthaltene Flüssigkeit in der Gegend des linken Schlüsselbeines in die Venen ausleert. Auch giebt es längs des Darmcanals mehrere feine Venen, welche den Nahrungssaft direct aufsaugen.

Durch das Blut wird derselbe dann nach allen Theilen des Körpers geführt, wo er überall den Abgang der verbrauchten Theile ersetzt und in die Substanz der festeren Theile aufgenommen wird. Je bedeutender der Abgang der verbrauchten Theile ist, desto schneller wird auch Ersatz nöthig. Je weniger der Körper verbrauchten Stoff absondert, desto geringer ist auch der Bedarf der Nahrung. Daher brauchen Personen, deren Lebensweise viel Körperbewegung

*) Unter Zellgewebe verstehen die Physiologen einen schleimartigen Stoff, den man als den Grundstoff betrachtet, aus welchem alle Theile ihren Abgang ersetzen, weshalb man ihn auch Thierstoff nennt.

mit sich bringt, und junge, im Wachsthume begriffene Leute viel mehr Nahrung, als solche, die eine sitzende Lebensart führen und ältere Personen, bei denen der Lebensproceß langsamer von statten geht. Daher ist auch diesen eine zu reichliche Nahrung schädlich, während sie jenen nothwendig ist. Daher ist bei einer vollständigen Wassercur, wo die Aussonderung ungewöhnlich stark ist und bei jedesmaligem Schwitzen dem Körper ein großer Theil seiner Säftemasse entführt wird, eine verhältnißmäßig kräftige Ernährung durchaus nöthig, ohne daß jedoch ein Uebermaaß von Speisen nützlich wäre oder ohne allen Nachtheil vertragen würde.

Es leuchtet ein, daß der Ueberfluß der Nahrungsmittel, welcher dem Körper zugeführt wird, nicht assimilirt werden kann und daß, außer den Nachtheilen, welche das Zuviel den Verdauungsorganen zufügt, auch die Ernährung des ganzen Körpers dadurch leiden muß, da diese nicht ungestört von statten gehen kann, wenn die Säftemasse zu dick wird und der Organismus nicht weiß, wie er sie verbrauchen soll. Schon die feinen Saugadern des Darmcanals müssen sich verstopfen und durch zu große Anstrengung in ihrer Thätigkeit erschlaffen; die aufgesogenen Säfte müssen, da sie zu lange im Körper verweilen, ohne in seine eigentlichen Bestandtheile aufgenommen zu werden, eine fehlerhafte Beschaffenheit annehmen und zu mancherlei Unordnungen und Stockungen Veranlassung geben. Wird nun das Nervensystem durch den Genuß narkotischer und erhitzender Getränke zu größerer Thätigkeit ungewöhnlich aufgeregt, um, wie es so gern geschieht, die Verdauung zu befördern und den Lebensproceß zu beschleunigen, so wird zwar hin und wieder für den Moment dieser Zweck erreicht, allein bei öfterer Wiederholung sind die nachtheiligen Folgen unaus-

bleiblich, da das Nervenleben dadurch abgestumpft und der ganze Organismus schneller abgenutzt wird, was bei fortgesetzter Unmäßigkeit den gänzlichen Untergang der Maschine nach sich ziehen muß. —

Daß eine recht stark und lange Zeit hindurch gebrauchte Wassercur, bei welcher der Kranke glaubt, sich ungestraft den Freuden der Tafel hingeben zu können, dieses Abnutzen des Organismus unausbleiblich mit sich führen muß, ist leicht einzusehen und die Erfahrung, welche ich über diesen Punkt an mir und Andern zu machen Gelegenheit hatte, hat mich bei meinem letzten Aufenthalte in Gräfenberg zu lebhaften Declamationen gegen die dortigen Fresser und die dortige Diät bewogen, welche mir unter den blinden Wasserenthusiasten, deren Gott der Bauch ist und die nur deswegen der Wassercur anhängen, weil sie ihnen ein Mittel zu werden verspricht, ihre Unmäßigkeit noch eine Zeitlang forttreiben zu können, gerade keine Freunde erworben haben, so gut ich es auch damit meinte. — Schon sehr geschwächte Unterleibskranke, welche dem dort fast allgemein gültigen Grundsatz huldigen, daß man nur recht viel schwitzen, baden und douchen müsse und dann ungestraft darauf los essen könne, werden keine anderen Resultate von der Cur haben, als daß sie in sechs Monaten sechs Jahre älter geworden sind. Sie thäten allerdings besser, sie blieben zu Hause oder machten eine Reise und beobachteten eine strenge Diät, als daß sie durch die Nachtheile, die ihnen die Wassercur bei ihrer Unmäßigkeit verursachte, die so nützliche Methode zu verschreien Veranlassung bekämen.

Doch ich werde Gelegenheit haben, hierüber bei der „Diät" ausführlicher zu sprechen und vielleicht so glücklich sein, durch meine gutgemeinten Warnungen doch Einen oder

den Anderen vor den Nachtheilen der Unmäßigkeit bei dem Gebrauche der Cur zu bewahren. —

Aus dem bisher Gesagten geht hervor, daß die Verdauung keineswegs im Magen beendigt ist, sondern in den Därmen, in die die Speisen aus dem Magen gelangen, noch fortgesetzt wird. Der Speisebrei erleidet allerdings während seines Aufenthaltes im Magen eine sehr bedeutende Veränderung, allein in dem darauf folgenden Zwölffingerdarm, den man seiner Lage und Structur nach einen zweiten Magen nennen könnte, ist die mit dem Speisebrei vorgehende Veränderung nicht minder wichtig, und so wie der Magen weniger beschwert wird, wenn die Speisen gut gekaut und mit Speichel vermischt zu ihm gelangen, eben so hat auch der Zwölffingerdarm, und nach ihm die übrigen Abtheilungen des Darmcanals, weniger Arbeit, wenn die Speisen aus dem Magen ihm gut zubereitet zugefördert werden.

Man theilt die Verdauung gewöhnlich in die erste, oder die Verdauung im Magen, und in die zweite, oder die Verdauung in dem Zwölffingerdarm und den nach ihm folgenden Därmen. Viele Personen, deren Magen nicht schlecht ist, werden von ziemlich schwerverdaulichen Speisen oder von einer zu großen Menge Nahrungsmittel, so lange die Verdauung im Magen vor sich geht, weniger belästigt, oder empfinden doch nie einen Schmerz oder ein Drücken im Magen; allein nach Verlauf von ein paar Stunden, nachdem die Verdauung im Magen vollendet ist und die Speisen in den Zwölffingerdarm gelangen, beginnt ihre Qual. Die unbehagliche Empfindung bei der zweiten Verdauung, während der Magen gar keine Belästigung empfindet oder doch die Stimmung in den ersten zwei Stun-

den nach dem Essen nicht auffallend trübe wird, findet man häufig bei Wassertrinkern. Die Menge des getrunkenen kalten Wassers stärkt den Magen, kommt aber nur erwärmt in den Darm und kann also dort nur erschlaffend wirken und die Verdauung stören. Ich benutze die Gelegenheit, um vor dem Gräfenberger Grundsatze zu warnen, daß vieles Wasser bei Tische getrunken fette und andere schwerverdauliche Nahrungsmittel unschädlich mache. Das Uebermaaß des Wassers spült blos die Speisen aus dem Magen und befreit zwar ersteren von dem Drucke derselben, bringt aber die Speisen unvorbereitet und unverdaut in den Darm, welcher dann von ihnen um so mehr belästigt wird, als das laue Wasser seine Muskelkraft lähmt und ihn zu seinen Verrichtungen untüchtig macht.

Die Nachtheile solches unsinnigen Verfahrens würden in Gräfenberg greller hervortreten und würden die Leute schnell zur Einsicht bringen, wenn nicht durch das viele Schwitzen dort vieles wieder gut gemacht würde. Allein sie kommen dann später sicher nach und bleiben dann für das ganze Leben, und das um so sicherer, wenn der Leidende wieder zu einer sitzenden Lebensart zurückkehrt. Man verstehe mich jedoch nicht falsch und meine, daß ich das Wassertrinken bei Tische nicht rathsam finde. Nur vor dem Zuviel möchte ich warnen.

Daß die zur Ernährung nicht tauglichen und von den Saugadern oder Milchgefäßen nicht aufgenommenen festen Theile der Nahrungsmittel durch den After ausgeworfen und daß die flüssigen durch die Nieren filtrirt in die Harnblase gelangen, von wo sie ebenfalls aus dem Körper entfernt werden, ist eine bekannte Sache. Weniger bekannt ist es, daß alle genossene Flüssigkeiten durch die Saugadern

in das Blut geführt mit diesem durch den Körper circuliren und dann erst zu den Nieren gelangen, und man wirft häufig dagegen die kurze Zeit ein, in der eine getrunkene Flüssigkeit durch den Urin wieder ausgeschieden wird. Man bedenkt dabei aber nicht, daß der Kreislauf des Blutes in weniger als zwei Minuten vollendet ist und daß, je mehr das nach den Nieren gelangende Blut wässrige Theile enthält, die Filtration in diesem Organe auch um so schneller von statten gehen muß.

Daß auf diese Weise viele schädliche und scharfe Stoffe durch das häufig getrunkene Wasser im ganzen Körper aufgelöst und daraus entfernt werden, unterliegt keinem Zweifel und beweist, wie nützlich das Wassertrinken überhaupt dem menschlichen Körper ist, wenn es anders in gehörigem Maaße und zu gehöriger Zeit geschieht.

Ich will nun einige Worte über den Athmungsproceß sagen und dann diese Erläuterungen mit der Betrachtung der Haut, des bei der Wassercur so vielfach in Anspruch genommenen und so Wichtiges leistenden Organes, beschließen.

Ich brauche nicht erst zu sagen, daß die Luftröhre und die Lungen die Organe sind, durch welche wir Athem schöpfen, auch kommt hier nicht viel darauf an, zu untersuchen, aus was für Theilen sie zusammengesetzt sind. Es handelt sich mehr um den Proceß des Athmens selbst und die Veränderung, welche das Blut darunter erleidet.

Die Lungen sind nichts anderes als ein paar große schwammige Lappen, in denen sich die Luftröhre bis in unendlich kleine Zweige verästelt und in welche von der anderen Seite die Blutadern, als eben so kleine Gefäßchen, ein-

dringen. In ihnen wird das Blut mit der Luft in Berührung gebracht und erleidet eine wesentliche Veränderung, ohne welche das Leben bald aufhört.

Die Luft besteht nämlich aus etwa einem Fünftel Sauerstoff und vier Fünfteln Stickstoff. Der Sauerstoff bildet in der ganzen Natur das Princip des Lebens; ohne ihn kann kein organisches Wesen leben und gedeihen. Das Feuer brennt nur, so lange es mit dem Sauerstoffe der Luft in Berührung bleibt und verlischt sogleich, wenn man den Zutritt desselben hindert. Man stelle ein brennendes Licht unter ein Gefäß und verschließe dieses luftdicht, und die Flamme wird verlöschen, sobald der in der eingeschlossenen Luft befindliche Sauerstoff verzehrt ist. Eben so ist es mit dem Leben des Menschen. Je reiner und sauerstoffreicher die eingeathmete Luft ist, desto klarer brennt die Flamme des Lebens. Je mehr die Luft mit fremden Stoffen geschwängert ist, desto unterdrückter ist das Leben. —

Wir sehen das leicht aus dem verschiedenen Eindrucke, welchen heiteres Wetter, eine trockene reine Luft, und feuchte unfreundliche Witterung, eine dicke neblige Atmosphäre auf Geist und Körper äußert, aus der Munterkeit und Lebenskraft von Gebirgsvölkern und der trüben Stimmung des in häufigem Nebel lebenden Londoners, welche im November während der bekannten dicken Nebel dieser Hauptstadt bei Vielen in Lebensüberdruß ausartet und zum Selbstmorde verleitet.

Aber rein und unvermischt, oder selbst in zu großer Quantität ist der Sauerstoff zu scharf und reizend. Ein in Sauerstoff gehaltener, glühender Eisendraht verbrennt wie ein Zwirnfaden, und keine Lunge würde den reinen Sauerstoff vertragen. Deshalb ist die atmosphärische Luft mit Stickstoff

vermischt, welcher die reizenden Eigenschaften des Sauerstoffes mildert und zu dem sich noch einige andere in geringer Quantität, so wie die Ausdünstungen des Bodens, der Pflanzen und anderer Dinge gesellen.

Man räth Lungenkranken häufig, in Kuhställen sich aufzuhalten, weil ihre wunden Lungen durch die reine atmosphärische Luft zu stark gereizt werden, während die mit den Ausdünstungen des Viehes geschwängerte Luft viel weniger reizend ist und die kranken Lungen nicht so afficirt.

Das in den Lungen mit der Luft in Berührung gebrachte dunkle und zur Ernährung untauglich gewordene, venöse Blut, wird nun durch den in der Luft enthaltenen Sauerstoff in hellrothes umgewandelt und zur Ernährung und Anregung des Lebens brauchbar gemacht.

Wie sehr eine reine, sauerstoffreiche Bergluft eine Wassercur befördert, sieht man aus dem frischen Aussehen der Gräfenberger Curgäste. Auch ist wohl anzunehmen, daß die Berührung, in welcher die ganze Oberfläche des Körpers mit dem Sauerstoffe der Luft steht, einen wichtigen Einfluß auf die Veränderung des Blutes und Kräftigung des Nervensystems haben müsse. Wenn es daher bei entzündlichen Krankheiten rathsam ist, sich nicht zu sehr der äußeren, scharfen Luft auszusetzen, so muß doch auf der andern Seite ein zu langes Absperren von derselben offenbar schwächend auf den ganzen Lebensproceß einwirken und die Kraft des Körpers herabstimmen.

Schon hierin liegt ein großer Vorzug der Kaltwassercuren, daß dem Kranken nur bei starken Krisen und immer nur auf kurze Zeit hin und wieder der Genuß der äußern Luft versagt ist und er nie zu den Schatten von Menschen herabsinkt, als welche wir mit Medicin behandelte, vor Luft

und Wasser versteckte Kranke, wenn sie dem Tode entronnen sind, so oft herumwandeln sehen. Selbst bei sehr harten Krisen und kurz vor dem Tode noch, erfreuen sich die Patienten Prießnitzens stets der nöthigen Kraft, um ihren eignen Leichnam fortzubringen. Ich habe nie Jemand in einer Wasserheilanstalt gesehen, der genöthigt gewesen wäre, sich aufrichten und forttragen zu lassen, es wäre denn, daß ein örtliches Leiden eine Unterstützung nöthig gemacht oder ein Fieberanfall ihn auf einige Tage ans Bett gefesselt hätte.

Ein höchst wichtiges Organ, und auf das im gemeinen Leben durchaus nicht die gehörige Aufmerksamkeit verwendet wird, ist die Haut. Man betrachtet sie gewöhnlich als eine bloße Decke des Körpers, denkt nicht daran, daß sie es ist, welche den größten Theil der überflüssigen und schädlichen Stoffe aus dem Körper führt, und läßt sich nicht träumen, daß von dem, was wir täglich essen und trinken, wenigstens fünf Achtel durch die bloße Ausdünstung wieder entfernt werden.

Man hört täglich von Erkältung, von Rheumatismen, von Frieseln, Ausschlägen und dergl. reden, und doch giebt es gar Viele, welche keine Antwort haben würden, wenn man sie fragte: Was ist eine Erkältung? Wie entsteht ein Rheumatismus? Diese Fragen will ich mich nun vorerst anschicken zu beantworten, um durch sie zuvörderst auf die Wichtigkeit der Hautthätigkeit hinzuweisen und hin und wieder Einen zur Reinlichkeit und zum äußern Gebrauch des kalten Wassers zu bekehren.

Wenn es erwiesen ist, daß der bei weitem größere Theil der verbrauchten Partikeln unseres Körpers, welcher demselben

nicht mehr zur Ernährung dienen, sondern ihn nur belästigen und vermöge seiner erlittenen nachtheiligen Veränderung Krankheiten in ihm erzeugen kann, durch die Haut ausgedünstet wird; wenn die Summe dieser ausgedünsteten Theile mehr beträgt, als die auf andern Wegen stattfindenden Ausleerungen; so ist es begreiflich, daß, wenn durch einen Wechsel der Temperatur, ein langes Verweilen in der Kälte ohne Bewegung — denn die Bewegung befördert die Ausdünstung —, den Aufenthalt in feuchter Luft, welche unfähig ist, die ausgedünsteten Feuchtigkeiten gehörig aufzunehmen*), durch Zugluft, welche die Fettdrüsen der Haut verhärtet, die Hautthätigkeit unterdrückt wird, diejenigen Stoffe, welche ausgedünstet werden sollten, im Körper zurückbleiben und da allerhand Unordnungen verursachen müssen. Sie werfen sich dann auf die Schleimhäute, die Lunge ꝛc. (daher Husten und Schnupfen), und lassen in ihren Wirkungen nicht eher nach, bis sie entfernt sind und die Hautthätigkeit wieder hergestellt worden ist. Daß vieles Essen und erhitzende Dinge dann einen schädlichen Einfluß haben, versteht sich nun von selbst, da ersteres ohnehin durch die im Körper zurückgebliebenen Stoffe die Ernährungsorgane überladet und die letzteren das aufgeregte Nerven-

*) Daß feuchte Luft die Ausdünstung hindert, sehen wir unter andern bei dem Trocknen der Wäsche, welches bei feuchtem Wetter nicht so gut von statten geht, als bei trockner Luft. Die mit Feuchtigkeiten angefüllte Luft kann die Feuchtigkeit aus der Wäsche nicht mehr in sich aufnehmen, da sie schon bis zu einem gewissen Grade gesättigt ist. — Man wird leicht begreifen, wie der Aufenthalt in feuchten Wohnungen der Gesundheit schaden müsse, da durch die unterdrückte Ausdünstung eine Menge schädlicher Stoffe im Körper zurückbleiben.

system noch mehr erhitzen und die Schleimhäute entzünden müssen.

Ein Rheumatismus entsteht, wenn ein Theil des Körpers der Einwirkung der Kälte oder Feuchtigkeit auf kürzere oder längere Zeit ausgesetzt wird, und er wird um so leichter erfolgen, je verwöhnter der Theil durch Tragen von warmen Kleidern ꝛc. ist. Derselbe Proceß, welchen ich eben bei allgemeiner Erkältung beschrieben habe, geht hier in einem einzelnen Theile vor sich. Die Hautausdünstung wird unterbrochen, die untauglichen Säfte zurückgehalten, welche sich durch immer mehr hinzuströmende, die ihren Ausweg dort suchen, vermehren und am Ende eine bösartige, scharfe Beschaffenheit annehmen, welche die anliegenden Nerven afficiren und Schmerz und Contractionen in den diesen untergeordneten Muskeln erregen. —

Bei sehr großer Unthätigkeit der Haut entsteht Wassersucht, da die Feuchtigkeiten, welche durch die Haut fortgeschafft werden sollten, sitzen bleiben und sich anhäufen. Durch kalte Bäder oder Waschungen und Mäßigkeit im Essen und Trinken, so wie das Vermeiden von feuchten Zimmern, beugt man diesem Uebel ganz sicher vor, in sofern es nicht von innern organischen Fehlern herrührt.

Mit Recht sagt Professor Oertel:

Wer das Wasser sucht,
Bekommt keine Wassersucht! —

In der Belebung der Hautthätigkeit liegt aber auch das große Geheimniß der wunderbaren Wirkungen der Kaltwassercuren, welche in einer Zeit, wo die Hautcultur und Bewegung vernachlässigt und die Verdauung durch Schlemmerei, warme Getränke, Ausschweifungen, übermäßige und oft unnöthige Geistesanstrengungen und die Bemühungen der Aerzte

zu Grunde gerichtet und das Menschengeschlecht geschwächt ist, allerdings Aufsehen machen mußten. Je mehr aber das Wunderbare dieser Erscheinung sich durch die Belebung der Haut, das in Gräfenberg eigenthümliche Schwitzen und eine passende, nahrhafte und reizlose Diät auf höchst einfache Weise erklärt, desto mehr muß es befremden, daß es unter wissenschaftlich gebildeten Männern, und namentlich unter den Aerzten, noch so viele giebt, die den Nutzen und die Wirksamkeit einer Kaltwassercur nicht einsehen können oder wollen und alles Heil der Menschheit durchaus aus der Apotheke holen wollen.

Hat wohl die Apotheke ein besseres Mittel, die Hautausdünstung zu beleben und die Verdauung zu stärken, als das kalte Wasser? Löst etwas die zähen, stockenden Säfte besser auf und macht sie fähig, durch die Haut ausgeschieden zu werden?*) Belebt etwas den ganzen Körper mehr als ein kaltes Bad und ein Spaziergang in freier Luft?

Um jedoch die der Haut eben zugeschriebene Wichtigkeit und die Verrichtungen besser zu begreifen, welche sie namentlich während der Wassercur hat, wollen wir einen Blick auf ihre Structur werfen:

Die äußere Haut besteht aus drei übereinander liegenden Schichten, von welchen die unterste von den Anatomen die Lederhaut (Dermis), die mittelste das Malpighische Schleimnetz, und die oberste die Oberhaut (Epidermis) genannt wird. Die Lederhaut ist von faseriger Structur und enthält außer einer Menge kleiner Blut- und Lymphgefäßchen und den feinsten Nervenästchen, noch die in der Oberhaut

*) Daß das Wasser das beste Auflösungsmittel in der Natur sei, kann uns jede Waschfrau bezeugen.

ausmündenden, spiralförmig gewundenen Schweißcanälchen. Diese Gefäßchen sind so fein, daß in einem Stückchen Haut von einem Quadratzolle etwa dreihundert Blutgefäßstämmchen, welche sich in der Lederhaut noch vielfach verästeln, ungefähr einhundert und funfzig Nervenästchen, und vielleicht eben so viel Lymphgefäßchen und Schweißcanälchen sich befinden, welche theils die Säfte aus dem darunter befindlichen Muskel und größeren Gefäßen nach der Oberfläche leiten, theils sie von da zurückführen. Die eine Hälfte der Blutgefäße besteht aus Arterien, die andere aus Venen*).

Der Malpighische Schleim besteht größtentheils aus feinen Lymphgefäßnetzchen und kleinen, äußerst feinen Organen, welche der Oberhaut die Farbe geben und die bei der Haut der Neger durch das Mikroskop zu erkennen sind.

Aus dem Malpighischen Schleime bildet sich die hornartige Oberhaut, welche die feinen Gefäßchen und Nerven der Lederhaut bekleidet und den ganzen Körper mit einer schützenden Decke überzieht. In ihr münden die Schweißcanälchen durch die Poren aus, wovon man sich leicht überzeugen kann, wenn man solche kleine Gefäßchen, wie man sie bei Personen, die viel essen und sich nicht viel waschen, verstopft antrifft (was besonders an der Nase sehr oft vorkommt), zwischen den Fingernägeln drückt, wo man ganz deutlich die verdickte Lymphe in spiralförmigen Windungen wie Würmer hervorquellen sieht.

---

*) Ich setze als bekannt voraus, daß die Adern, welche das Blut aus dem Herzen nach den übrigen Theilen des Körpers führen, Schlagadern, Pulsadern (Arterien), und die, welche es nach dem Herzen zurückführen, Blutadern (Venen) genannt werden.

Bei Kindern, wo diese verstopften Gefäßchen am ganzen Körper sich zeigen, nennt man sie gewöhnlich Mitesser, weil die Kinder dann nicht gedeihen, sondern trotz allen Essens mager und elend bleiben. Diese Mitesser sind nichts, als die Folge von Unreinlichkeit und Ueberfütterung und weichen den täglichen, kalten Waschungen und einer magern Diät sicherlich sehr bald. Sie beweisen aber auch sehr klar, wie wichtig die Pflege der Haut ist. — Man findet sie nicht blos bei Armen und Ungebildeten, sondern häufig auch bei Kindern guter Familien!

Die zurückführenden Gefäßchen der Haut beweisen, daß dieselbe nicht blos zum Ausscheiden überflüssiger Stoffe da ist, sondern daß sie auch feine Theile aus der Außenwelt aufnimmt, um sie dem Inneren des Körpers zuzuführen. Deutliche Beweise von dieser Eigenschaft der Haut giebt das Aufsaugen der Ansteckungsstoffe aus Kleidern kranker Personen, so wie der Umstand, daß manche in Salbengestalt in die Haut geriebene Arzneien (Queckſilber, Schwefel ꝛc.) gerade so wirken, als ob sie innerlich genommen worden wären; ferner der Umstand, daß der Körper nach einem warmen Bade mehr wiegt, als vorher, daß man Kranke, deren Verdauungsorgane eine regelmäßige Ernährung nicht zulassen, längere Zeit durch Bäder ernährt; daß, wenn man sich mit Terpentinöl wäscht, der Harn einen Veilchengeruch bekommt ꝛc. ꝛc.

Je mehr der Körper Nahrung bedarf, desto lebhafter erfaßt auch die Haut jeden Gegenstand, um ihn aufzusaugen und dem Innern zum Ersatze zuzuführen. Man räth deswegen, Krankenzimmer nie mit leerem Magen zu besuchen.

An der Ausdünstung durch die Haut wird Niemand zweifeln. Weniger klar wird es Manchem erscheinen, daß

die Menge des ausgedünsteten Stoffes so bedeutend sei, als ich sie vorhin angegeben habe, und hin und wieder dürften Zweifel darüber entstehen, ob und wie die Haut harte Massen und Theile aus dem Mineralreiche (wie Quecksilber, Schwefel ꝛc.) auszuscheiden im Stande sei.

Was die erste dieser Fragen betrifft, so will ich zu ihrer Beantwortung nur darauf aufmerksam machen, daß die der Ausdünstung fähige Oberfläche des Körpers nicht weniger als 2500 Quadratzoll bei einem Menschen mittler Statur beträgt, daß diese bedeutende Fläche fortwährend in einen von ihr ausgehenden, unmerklichen Dunstkreis gehüllt ist, welcher bei starker Erregung und Wärme sich zu Tropfen sammelt und Schweiß bildet, und daß zu verschiedenen Malen von berühmten Physiologen Versuche angestellt worden sind, welche beweisen, daß die ausgedünstete Masse der genossenen Nahrungsmittel stets weit mehr betrug, als die, welche durch den Darmcanal und die Harnröhre ausgeschieden wurde.

Personen, welche an Obstruction leiden, wundern sich oft, wie sie mehrere Tage lang essen können, ohne Leibesöffnung zu haben, und wie dann die Quantität der Ausleerungen in gar keinem Verhältnisse zu der Menge der genommenen Nahrungsmittel stehe. Wie wäre dieses aber möglich, wenn diese festen Speisen nicht in dem Körper zu flüssigen umgewandelt und durch die Ausdünstung entfernt würden?

Daß die Haut aber auch im Stande sei, mineralische Körper auszuscheiden, beweist die Erfahrung, daß bei Personen, welche Quecksilber oder Schwefel innerlich genommen hatten, metallene Ringe und dergleichen anliefen, ja daß ein Mensch, der früher mit Quecksilber gefüttert worden

war, durch anhaltendes Reiben einer Kupfermünze auf seiner Haut, diese Münze ganz weiß machen konnte. Auch empfehlen die Aerzte bei dergleichen Curen stets das Warmhalten, damit das genommene Mineralgift durch die solchergestalt beförderte Transpiration wieder aus dem Körper entfernt werde.

Kommen aber größere Stoffe in die feinern Haargefäßchen der Haut, welche nicht durch den Schweiß ausgeschieden werden können, so sucht sie die Natur durch Eiterung fortzuschaffen und es entstehen Schwären, diese so sehr herbeigewünschten Begleiter der Wassercuren, welche sonnenklar beweisen, daß die in inneren Gebilden aufgelösten und von ihnen weg nach der Oberfläche geführten Krankheitsstoffe, dort in den feinen Haargefäßchen in Stockung gerathen, sich da ansammeln und von der Natur nur durch eine ungewöhnliche, mit Schmerzen begleitete Anstrengung ausgeworfen werden können.

Fassen wir das Gesagte zusammen, so finden wir:

1) daß die ungeheure Menge der feinsten Nervenenden, welche auf der Oberfläche des Körpers in der Haut ausgehen und dort mit der Außenwelt in Berührung kommen, die über den ganzen Körper verbreitete Empfindungsfähigkeit begründen und die Haut zu einem, in steter Thätigkeit befindlichen, lebendigen Organe machen;

2) daß die Haut vermöge der in sie ausendenden oder in ihr ihren Ursprung nehmenden Secretions- und auffaugenden Gefäßchen zum Ausscheiden überflüssiger und fremder Stoffe eben so geschickt ist, wie zum Aufnehmen feiner Theile, welche durch die Atmosphäre oder auf andere Weise mit ihr in Berührung gebracht werden, und daß das Aus-

scheiden der überflüssigen Stoffe und das Aufsaugen gesunder, das Leben kräftigender Theile aus der Atmosphäre von größter Bedeutung für das Wohlbefinden des ganzen Körpers sein muß, und

3) daß jedes Mittel, welches die Thätigkeit der Haut und ihrer Gefäße befördert, in kurzer Zeit eine bedeutende Veränderung und, nach Befinden, Verbesserung in der Säftemasse des ganzen Körpers hervorbringen muß.

Dieses Mittel nun, welches die Gefäßthätigkeit der Haut unendlich vermehrt und zu gleicher Zeit durch die kräftige Einwirkung auf die ungeheure Menge der in der Haut befindlichen Nervenendchen erregend und kräftigend auf das ganze Nervensystem wirkt (da jeder äußere Eindruck sich von dem betreffenden Nervenende sofort und mit Blitzesschnelle nach den Centralorganen fortpflanzt und jedes der unzählbaren Nervenwärzchen also einen Berührungspunkt mit der Außenwelt abgiebt), haben wir in der Wassercur gefunden, und zwar am vollkommensten in der Prießnitzischen Methode, welche durch die dem Baden vorhergehende Erregung des Schweißes die Ausdünstung kräftig vermehrt und den durch das kalte Wasser verursachten Hautreiz erhöht.

Prießnitz nimmt an, daß alle Krankheiten von schlechten Stoffen in dem Körper herrühren, und ist auch dieser Grundsatz nur relativ richtig, da Schwäche einzelner Theile, krankhafte Verstimmung der Nerven, Ueberwiegen der Functionen einzelner Organe ꝛc. ebenfalls Krankheiten erzeugen, oder an und für sich als Krankheiten betrachtet werden können, so entstehen doch die meisten Krankheiten durch äußere oder im Körper selbst erzeugte Schädlichkeiten. Ich sehe jedoch

nicht ein, warum wir es in Zweifel ziehen wollen, daß Krankheiten angeboren werden oder ihren Ursprung in einer fehlerhaften Construction einzelner Organe haben können, wie uns Rauffe überreden will. Wer mit einer schiefen Nase auf die Welt kommt, hat keine gerade, und wer mit schwacher Verdauung geboren wird, kann nicht das vertragen, was ein mit kräftiger Verdauung geborener Mensch verträgt, und wird eher Hämorrhoidarius oder Hypochondrist, als dieser. Als Krankheit selbst dürfen wir allerdings nicht das im Unterleibe übermäßig angehäufte Blut, oder die unverdaut gebliebene Nahrung betrachten, sondern die Schwäche der Organe selbst, welche zu stärken die Aufgabe des Arztes ist. Denn wenn er sich blos damit beschäftigen will, die vorhandenen überflüssigen Stoffe zu entfernen, nicht aber deren Wiedererzeugung zu verhindern, so wird er schwerlich einen Menschen radical heilen, er mag nun die Wasser- oder eine andere Cur anwenden. Wenn wir nicht angeborne natürliche Krankheiten annehmen wollen, so müßte Jeder ganz gesund geboren werden, das heißt, alle Theile seines Körpers müßten nicht nur gehörig kräftig und ausgebildet sein, sondern auch in gehörigem Verhältnisse zu einander stehen, so daß die Harmonie des Ganzen auf keine Weise gestört würde. Denn gerade in der Zweckmäßigkeit der einzelnen Theile des Körpers zu einander und dem daraus hervorgehenden Gleichgewicht der in ihm wirkenden Kräfte besteht ja die Gesundheit; und bei wie wenig Kindern dürfte eine solche absolute Gesundheit zu finden sein!

Leider aber geschieht es bei einer Cur nur gar zu oft, daß man auf dieses gestörte Gleichgewicht nicht die gehörige Rücksicht nimmt und weniger auf die Wiederherstellung der Harmonie, als auf die bloße Entfernung des gerade vor-

handenen Krankheitsstoffes hinwirkt. Dies geschieht aber, wie ich durch Beispiele belegen kann, nicht allein von Seiten der Aerzte, sondern auch bei Wassercuren. Welcher Gräfenberger Gast weiß nicht, wie oft Personen, die wegen Verdauungsschwäche oder fehlerhafter Construction der Gefäße, an Congestionen nach dem Kopfe leiden, durch Schwitzen und darauf folgendes Vollbad geheilt werden sollen, während doch beide Proceduren in dem Umfange, wie sie gewöhnlich ausgeübt werden, ihr Uebel nothwendig vermehren müssen? Die Wassercur nützt aber gewiß mehr durch die Kräftigung des Nervensystems und die dadurch möglich gemachte Wiederherstellung der Harmonie im Körper, als durch das Austreiben von im Körper verborgen liegenden (latenten) Krankheitsstoffen, obwohl sie auch in vielen Fällen gerade durch die Entfernung dieser Stoffe gleichmäßige Bethätigung der gestörten Functionen einzelner Theile wieder herstellt. Wäre die allgemeine Belebung und Anregung des Organismus nicht der Zweck der Cur, so müßte es auch gleichgültig sein, ob man sofort nach dem Schweiße oder zwei Stunden nachher das kalte Bad nähme, da die Fortschaffung des Krankheitsstoffes dann eben so gut erfolgen wird, und wie wir bei dem Schrott'schen Verfahren*) sehen, auch erfolgt. Bei dem Prießnitzischen Verfahren soll die Kräftigung der Nerven durch den Reiz der Kälte, bei dem Schrott'schen die Schonung derselben durch die magere Diät zum Ziele führen. Prießnitz will das Leben stärken, um

*) M. s. meine Memoiren und Dr. Bicking über Johannes Schrott in Lindewiese. — Schrott wendet das Schwitzen in nassen Tüchern bei strenger Diät an, läßt aber weder baden noch douchen.

mit dem Stoffe fertig zu werden, Schrott vermindert den Stoff, um dem Leben dadurch das Uebergewicht zu verschaffen oder, besser gesagt, das richtige Verhältniß zwischen beiden herzustellen. — Ich bin überzeugt, daß eine Vereinigung beider Methoden zweckmäßig sein würde und nach Maaßgabe des zu behandelnden Individuums die eine oder die andere vorzugsweise mit Nutzen anzuwenden sein dürfte.

Nächst den Krankheitsanlagen können Krankheiten durch äußere Einflüsse von mancherlei Art erzeugt werden, welche, wenn die Ursachen vorübergehend einwirken und der Organismus im Stande ist, sie in kurzer Zeit vollständig zu entfernen, acute genannt werden; die man aber chronische (langwierige) nennt, wenn entweder durch fortgesetztes Einwirken schädlicher Einflüsse von außen, oder durch im Körper zurückgebliebene schädliche Stoffe, die Symptome derselben sich, nach vorhergegangener Beseitigung, immer wieder von neuem zeigen. Bei den chronischen Krankheiten ist gewöhnlich eine fehlerhafte Beschaffenheit einzelner Theile eingetreten, und man hat es nicht, wie bei den acuten, allein mehr mit dem Stoffe zu thun, sondern auch mit Regulirung des erkrankten Organs, woraus folgt, daß jede chronische Krankheit schwer zu heilen ist und eine längere Zeit zur Cur erfordert, als eine acute.

Um dies klar zu machen, will ich ein Paar Beispiele geben:

In Folge von Ansteckung bekommt ein Kind das Scharlachfieber, die Masern oder die Pocken. Es wird richtig behandelt, die Natur schafft das Gift schnell nach der Haut, und entfernt es durch diese in Zeit von einigen Tagen. Fehlt es ihr (vielleicht wegen der Schwäche der Haut) an Kraft dazu, so muß ihre Thätigkeit unterstützt

werden, wie es Prießnitz sehr einfach und sinnreich mit den Einschlagungen in nasse Tücher thut, die zugleich dem Ueberhandnehmen des entzündlichen Zustandes vorbeugen oder ihm abhelfen. — Nach einigen Tagen ist der Krankheitsstoff entfernt, der Kranke ist als geheilt zu betrachten und hat sich nur noch ein wenig vor Erkältung in Acht zu nehmen, da die Haut noch sehr reizbar oder noch zu schwach ist, um den Eindrücken der äußeren Luft gehörig zu widerstehen. —

Hat hingegen Jemand sich durch übermäßiges Studiren, durch Unmäßigkeit im Essen, durch Sorgen und Kummer die Verdauung zu Grunde gerichtet, und es hat sich in Folge fehlerhafter Ernährungsfunctionen Gicht gebildet, die ihm an verschiedenen Stellen des Körpers Schmerzen verursacht, Knochenauftreibungen erzeugt ꝛc. ꝛc., so hat es die Cur zwar zuerst mit Entfernung des Gichtstoffes zu thun, um seine Wirkungen aufhören zu lassen, dann aber und gleichzeitig mit Stärkung und Ordnung der Verrichtungen der Verdauungsorgane, eine Aufgabe, die nichts weniger als leicht, und wenn sie anders noch zu lösen ist, nur durch das Aufhören der Ursachen, durch Schonung der Organe (Mäßigkeit), durch Einwirkung des kalten Wassers ꝛc. erreicht werden kann. — In welcher Zeit dies möglich ist, das hängt von der Stärke des Uebels, von der Länge seiner Dauer, von der Zweckmäßigkeit der eingeschlagenen Methode und der Beharrlichkeit der Patienten ab. Daß solche geschwächte Theile auch nach der Cur immer geschont werden müssen, und diejenige Cur, welche eine solche Schonung mit sich führt, und gleichzeitig stärkend auf sie einwirkt, die beste sei, liegt auf der Hand. — Ist bei einer chronischen Krankheit noch keine Verstimmung, noch keine

nachtheilige Veränderung in der Structur der erkrankt gewesenen Theile vor sich gegangen, so ist eine gänzliche, unbedingte Herstellung recht wohl möglich; im entgegengesetzten Falle hat der Kranke immer auf den geschwächten Theil zu achten und ihn zu schonen.

Man sieht, wie fehlerhaft es ist, chronische Krankheiten, wie die Gicht ꝛc. ꝛc. als bloße materielle, von vorhandenen schlechten Stoffen erzeugte, zu behandeln und sie durch übermäßiges Schwitzen heilen zu wollen, ohne auf die Quelle des Uebels, welche bei einer unpassenden Diät nie versiegt, Rücksicht zu nehmen.

Bei der Cur einer jeden Krankheit handelt es sich zuvörderst darum, die Ursachen, welche zu ihrer Entstehung beigetragen haben, zu entfernen, und den Kranken in eine Lage zu bringen, in der die Naturkraft ungestört zu Entfernung der im Körper befindlichen, schädlichen Stoffe, oder zur Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichtes wirken kann. Geschieht dieses, so wird ein gesunder Körper in den meisten Fällen mit der Krankheit allein fertig oder er bedarf nur einer geringen Unterstützung. Ist die Krankheit eine langwierige und der Organismus vermag es nicht, den im Körper nistenden Krankheitsstoff fortzuschaffen, so muß er kräftig zur Thätigkeit angeregt und auf die geschwächten Theile stärkend eingewirkt werden, während zu gleicher Zeit der Krankheitsstoff aufgelöst und von dem ihn umgebenden Schleime freigemacht werden muß, um dem Organismus seine Bemühungen zu erleichtern. Dieses Freimachen des Krankheitsstoffes und Anregen der Lebensthätigkeit im gesammten Organismus erzeugt einen Kampf und gewaltige Anstrengungen des Letzteren, welche, auf einen

hohen Punkt gebracht, Krisis (oder bei chronischen Krankheiten eigentlich Lysis) genannt werden. Wird die Aufregung des Krankheitsstoffes auf eine ungeeignete Weise und in einem der Lebenskraft des Kranken überlegenen Verhältnisse hervorgebracht, so riskirt man, daß er der Krisis unterliegt; im entgegengesetzten Falle, bei zu geringer Einwirkung, kann die Cur ohne Erfolg bleiben. Deshalb ist Erfahrung bei der Cur nöthig, um sie zu leiten, oder um bei eintretender Krisis die drohende Gefahr abzuwenden, ohne doch die Cur selbst zu unterbrechen. — In diesem Punkte dürfte Prießnitz noch unerreicht da stehen, da vielleicht Keiner wie er mit solcher Kühnheit Krisen hervorzurufen wagt und sie dann mit solcher Festigkeit und Entwickelung einer ungewöhnlichen Thätigkeit zu behandeln weiß. Die Krisen sind der Stein des Anstoßes für manchen Arzt, der recht vernünftige Ansichten von der Cur hat, dem es aber an einer hinreichenden Erfahrung, an dem nöthigen Muthe und an der Ruhe fehlt, die Prießnitzen so vortheilhaft auszeichnet.

Bei chronischen Krankheiten ist übrigens eine Krise durchaus nicht immer zur Heilung hinreichend, man hat deren oft mehrere zu bestehen, bis es den wiederholten Bemühungen der Natur gelungen ist, den Krankheitsstoff endlich zu entfernen. Oft vergehen Jahre über solchen Curen, da die Naturheilkraft, wie schon gesagt, durchaus nicht in zu hohem Grade in Anspruch genommen werden darf, sondern die Cur stets in richtigem Verhältnisse mit ihr gebraucht werden muß. Man darf sich daher eben so wenig einer sanguinischen Hoffnung hingeben, wenn sich einmal ein Furunkel zeigt, als verzweifeln, wenn nach einer tüchtigen Krisis die Krankheit noch nicht vollkommen gehoben ist.

Man hat mich wiederholt aufgefordert, eine Abhandlung über das Verfahren bei den Krisen zu geben. Es scheint mir jedoch eben so schwer, als wenn ich Jemandem, der eine Reise in unbekannte Länder zu unternehmen im Begriff stünde, Vorschriften geben sollte, wohin er zu gehen habe, wenn er sich einmal verirre. Es lassen sich wohl allgemeine Vorschriften geben, die aber nicht allemal verstanden werden, und vielleicht auch nicht allemal auf die Individualität des Kranken passen; allein es dürfte selbst einem Befähigteren schwer fallen, das Kapitel über die Krisen vollständig abzuhandeln. Da, wo es mir möglich gewesen ist, habe ich bei der speciellen Darstellung einzelner Krankheiten in meiner „Hydrotherapie" über die gewöhnlichsten Erscheinungen bei den dabei vorkommenden Krisen gesprochen, so weit nämlich meine Erfahrung dieses gestattete; denn es schien mir gefährlich, den Nachrichten Anderer in einer so wichtigen, das Leben und die Gesundheit gefährdenden Angelegenheit ganz zu trauen. Uebrigens werde ich am Ende dieses Abschnittes die gewöhnlichsten, bei der Cur vorkommenden, kritischen Erscheinungen erwähnen, damit sie den nicht überraschen und entmuthigen, welcher die Cur zu Hause gebraucht oder nicht das Vertrauen in seinen Arzt setzt, dessen sich Prießnitz bei seinen Patienten erfreut.

Das Schwitzen

ist, wie ich schon erwähnt habe, das Mittel, welches die Wirksamkeit der Wassercur bedeutend erhöhet, indem es einerseits die schädlichen Stoffe entfernt und auflösend auf Stockungen im Gefäßsysteme und in den Ernährungsorganen wirkt, andererseits aber die Wirkungen des kalten Was-

sers viel kräftiger und eindringender macht. Es wird durch die Art, wie es erzeugt wird und das dabei häufig getrunkene kalte Wasser, eine Art Wäsche, welche den alten Schmutz aufweicht und fortschafft. Dadurch aber, daß dieses Auswaschen des Körpers von innen heraus statt findet, und die kleinen Gefäße der Haut durch die äußerlich erregte Wärme erweitert und in größere Thätigkeit gesetzt, die inneren edleren Organe dagegen durch das nachgetrunkene Wasser angefrischt und abgespült werden, wird es zugleich ein Mittel, diese edleren Theile zu stärken, zu schonen, und den Krankheitsstoff von ihnen weg nach der Haut zu leiten, während Ausleerungen durch den Darmcanal (Laxirmittel) die edleren Organe angreifen, schwächen, und den Krankheitsstoff von den äußeren Theilen nach innen leiten. Das Schwitzen durch Medicin wirkt ganz verschieden von dem von Prießnitz angewendeten. Es erregt die Blutmasse zu einer ungewöhnlichen Thätigkeit, und setzt die inneren Theile erst in eine verzehrende Glut, ehe dieses Uebermaaß von Hitze sich nach außen hin durch den Schweiß Luft macht. Bei entzündlichen, congestiven Zuständen muß es also das Uebel im Anfange steigern und die Gefahr erhöhen, weshalb es auch oft gar nicht angewendet werden darf. Ganz anders verhält es sich mit dem Schwitzen nach der Prießnitzschen Methode. Hier wird der Körper eingewickelt, um die von ihm ausströmende Wärme um ihn anzusammeln, und, während die inneren Theile ganz ruhig bleiben, nur die Haut in erhöhte Thätigkeit zu bringen und zum Ergießen von Schweiß anzureizen. Nachdem ich auf die Wichtigkeit der Ausdünstung schon oben aufmerksam gemacht habe, wird es leicht begreiflich sein, wie durch eine vermehrte Wärme um die Haut diese ohnehin beträchtliche Ausdünstung zu Schweiß-

tropfen sich vermehren und sich in reichlicher Menge ergießen könne, ohne daß irgend ein schweißtreibendes Mittel angewendet worden ist. In dem Worte schweißtreibend liegt das Geheimniß der medicinischen Schwitzmittel. Wir möchten die Prießnitzische Schwitzmethode ein schweißziehendes Mittel nennen, um in zwei Worten den zwischen beiden Methoden bestehenden Unterschied zu bezeichnen. Dort werden die innern Organe erhitzt und zum Austreiben angeregt; hier die äußeren. Durch die Erweiterung und Bethätigung der Hautorgane müssen aber nothwendig die überflüssigen oder schädlichen Stoffe leichter aus dem Körper gebracht werden, als durch die fieberhafte Thätigkeit der inneren Theile. Dieser Vortheil leuchtet ein; er ist aber nicht der einzige. Bei der Prießnitzischen Methode wird die Schweißaussonderung und Auflösung der auszuziehenden Stoffe durch Nachtrinken kalten Wassers befördert, wodurch die inneren Organe und namentlich der Verdauungsapparat frisch und kräftig erhalten werden; bei dem medicinischen Verfahren wird warmer Thee nachgetrunken, der die Ernährungsorgane erschlafft und die innere Hitze vermehrt. Dort werden die Fenster geöffnet und den Lungen der Zutritt der frischen belebenden Luft gestattet; hier liegt der Kranke in einer warmen, eingesperrten Stubenluft und athmet seine eigne Ausdünstung wieder ein. Hier verzehrt er sich vor innerer Glut und weiß sich vor Angst und Unbehaglichkeit nicht zu lassen; dort liegt er ganz ruhig und unterhält sich klaren Geistes mit seinem Besuche oder seinem Stubengefährten, indem er oft so wenig von der Wärme belästigt wird, daß er sich einbilden würde, es sei ihm kalt,*) wenn ihn nicht der rin-

*) Personen, die mit dem Verfahren unbekannt sind, mögen

nende Schweiß vom Gegentheile überzeugte. Die geistigen Functionen sind bei dem Gräfenberger Schwitzen so wenig gestört, daß ich manchmal zwei und drei Stunden lang Unterricht ertheilt oder in die Feder dictirt habe, während der Schweiß reichlich von mir rann. Viele Kranke lesen während der ganzen Dauer des Schwitzens oder lassen sich vorlesen. Kurz, es ist hier die Haut, welche arbeitet, während die übrigen Organe in fast ungestörter, regelmäßiger Thätigkeit bleiben. Es ist daher auch die einzige Schwitzmethode, welche ein Mensch monatlang, ja selbst jahrelang täglich anzuwenden im Stande ist, ohne den gesammten Organismus zu schwächen; also die einzige, durch welche veraltete Krankheitsstoffe, die eine lange und dauernde Einwirkung nöthig machen, aus dem Körper entfernt werden können. Als ganz vorzüglich ist sie daher bei Gicht und Arzneisiechthum anzuempfehlen. — Es ist schwer zu begreifen, wie ein Arzt, welcher diese Methode kennt, noch ein anderes Schwitzmittel anzurathen vermag. Zwar giebt es, außer ihr, noch einige ähnliche Procedure, wie das Dampfbad, heiße Bäder, die Dzondische Spiritusschwitzmethode ꝛc., allein sie haben alle Nachtheile, von denen die unsrige frei ist. Die Dampfbäder schwächen die Lungen,*) die heißen Bäder füh-

---

dies ja nicht für Uebertreibung halten. Dieses täuschende Gefühl von Kälte tritt wirklich während des Schwitzens häufig ein.

*) Die Dampfbäder werden die Haut weniger schwächen und den Lungen weniger schaden, wenn frisches Wasser während des Bades nachgetrunken und vor dem Ausgehen an die Luft noch ein kaltes Bad genommen wird. Versuche, die ich selbst gemacht, haben mich in dieser Meinung bestärkt. Der Glaube, daß dieses Verfahren

ren mehr die Flüssigkeit in den Körper hinein, als die kranken Stoffe heraus, und die Dzondische Methode verdirbt die Haut und schwächt die Nerven.

Der allgemeine Nutzen, den das Schwitzen für den kranken Körper hat, ist Ursache, daß es in Gräfenberg fast bei allen Kranken angewendet wird, und nur nervenschwache und mit örtlichen Leiden behaftete Personen, welche übrigens gute Säfte haben, davon ausgenommen sind, oder doch mit seiner täglichen Wiederholung verschont werden. Daß es im Uebermaaße am Ende auch schädlich sei, und namentlich Unterleibskranken nachtheilig werden müsse, welche durch eine passende Diät viel schneller zum Ziele gelangen, als wenn sie durch zu reichliche und schwere Kost zu längerem Schwitzen sich nöthigen, als ihr Zustand es sonst erfordern würde, wird kein Vernünftiger bestreiten, da der durch immer wiederholte abnorme Anstrengungen am Ende geschwächte Organismus alle Kraft zu neuer Thätigkeit verliert. Im Allgemeinen könnte man wohl behaupten, daß in Gräfenberg zu viel geschwitzt wird, und daß die Hälfte der im Schweiße zugebrachten Zeit auf eine dem Geiste und der Gesundheit nützlichere Weise verwendet werden könnte, wenn man sich entschließen wollte, weniger zu essen und leichter verdauliche Nahrungsmittel zu genießen. Das übermäßige Schwitzen und Essen ist gewiß die schwächste Seite der Gräfenberger Cur und wird mir noch manchmal Gelegenheit geben, ein ernstes

---

schaden könne, ist, wie aus dem sofort zu beschreibenden Verfahren in Gräfenberg hervorgeht, falsch; nur muß man nicht viel auf einmal trinken, vor dem Eintritte ins kalte Bad die Lungen ruhig werden lassen und durch einen Schluck Wasser die inneren Theile erfrischen. — An vielen Orten geschieht dies übrigens regelmäßig.

Wort darüber zu sprechen, es mag nun dort gut oder böse aufgenommen werden.*).

Die Erregung des Schweißes, welcher schon durch Wassertrinken und eine oder mehrere kalte Abwaschungen oder Bäder, um die Haut in Thätigkeit zu bringen, vorgearbeitet worden ist, geschieht nun auf folgende Weise:

Der Diener legt die gegen sieben Fuß breite und acht Fuß lange, dicke, wollene Decke (Kotze) so über das Bett, daß die schmalste Seite nach ihm zu liegt und die breite nach der Wand; der Kranke legt sich nun mit ausgestreckten Schenkeln, und die Arme an diese platt angelegt, darauf; nun schlägt der Diener zuerst die schmale Seite um den Körper und stopft sie, nachdem er sie fest angezogen hat, unter die Schultern, die Arme und die Beine; hierauf zieht er, während er das untergestopfte Ende mit der einen Hand festhält, das breite Ende der Decke an und stopft nun dieses fest an der andern Seite unter; es ist hierbei besonders darauf zu sehen, daß die Decke oben am Halse und an den Füßen gut anschließe, weil sie da am leichtesten locker wird. Hierauf werden Betten über den eingewickelten Kranken gelegt, eben so wie die Decke fest eingestopft und er so vollends eingepackt. Hält man es für nöthig, so legt man bei

*) Nach den neuesten Nachrichten ist Prießnitz jetzt von der Vorliebe für das Schwitzen ganz abgekommen; ja ein sehr verständiger Arzt, der mich im letzten Herbste nach einem längeren Aufenthalte in Gräfenberg besuchte, tadelte sogar, daß man jetzt in das entgegengesetzte Extrem verfallen sei, und durch zu weniges Schwitzen in manchen Fällen die Cur verzögere. — Auf jeden Fall gewinnt der Kranke bei dem Zuwenig mehr, als bei dem Zuviel. Wir können zu dieser Veränderung nur Glück wünschen.

dem Einpacken eine Urinflasche zwischen die Beine. Der Kopf wird bei Solchen, die nicht an Congestionen leiden, so in Decken und Kissen mit eingepackt, daß nur das Gesicht frei bleibt; im entgegengesetzten Falle läßt man ihn etwas freier. Um die leidenden Theile, als Knochenauftreibungen, Gichtknoten und dergleichen werden vor dem Einpacken erregende Umschläge gelegt, wie ich sie weiter unten beschreiben werde, theils um sie dadurch zum reichlichen Schwitzen anzuregen, theils um die Schmerzen, welche vor dem Eintritte des Schweißes gewöhnlich heftiger werden, zu beruhigen. Dasselbe geschieht bei Beängstigung oder Beklemmung um Kopf und Brust. Die Urinflasche thut man wohl, mit einem Pfropfen von alter Leinwand zu verstopfen, sowohl damit die scharfe Ausdünstung des Urins nicht von der Haut eingesaugt werde, als auch damit bei einer Bewegung der Urin nicht herausfließe. Damit bei dem Umwenden des Kranken die Decken fest bleiben und keine Luft eindringen könne, ist es gut, sich mit einem an beiden Seiten mit Bändern besetzten Leintuche zu versehen, welches man unter das Unterbett oder die wollene Decke so legen läßt, daß es die ganze Packerei einschließen könne. Man läßt die Bänder fest zubinden und kann sich dann in seiner Einpuppung wenden und drehen, ohne dieselbe in Unordnung zu bringen. Noch kann man, um nach Wunsche eine Bedienung herbeizurufen, eine Schnur mit einpacken lassen, deren Ende an einer im Zimmer befindlichen Klingelschnur befestigt ist, wodurch man jeden Augenblick im Stande ist, sich Hülfe zu verschaffen. Man hat sich in Acht zu nehmen, dem Eingepackten Tücher oder Kissen so auf den Kopf zu legen, daß sie auf Mund und Nase fallen und das Athmen beeinträchtigen können, was in der eingezwängten Lage höchst peinigend, wo nicht gefährlich sein würde.

Der so eingepackte Kranke bleibt nun entweder ruhig liegen, und schläft, wenn er kann, bis der Schweiß ausbricht, wo er dann gewöhnlich erwacht, oder er stellt einige Bewegungen an, so gut es in dem engen Raume geht, um den Ausbruch des Schweißes zu befördern. Man bringt zu dem Ende entweder die Hände zusammen und reibt sie, bis man heiß wird, oder man legt die Hände flach auf die Oberschenkel und fährt damit auf und nieder, indem man sie fest an die Schenkel andrückt, oder man stemmt die Füße gegen das Bett und indem man sie wechselweise anzieht und ausstreckt, bringt man den ganzen Körper in eine starke Bewegung, in deren Folge der Schweiß gewöhnlich bald ausbricht. Dies geschieht in der Regel bei warmen Wetter nach Verlauf einer Stunde, bisweilen noch später; bei kaltem Wetter braucht es länger, und wenn der Körper, z. B. nach Fieber, keine Neigung zum Schwitzen hat, so muß man oft vier bis sechs Stunden liegen, ehe ein geringer Schweiß erscheint. In solchen Fällen dürfte es wohl überhaupt gerathen sein, dem Körper Zeit zu gönnen, bis er sich wieder erholt hat, ehe man ihn zu neuer ungewöhnlicher Thätigkeit antreibt. — Ich habe an mir und Anderen bemerkt, daß der Schweiß viel sparsamer fließt, wenn man schläft, und rathe denen, welche an eine gewisse Zeit gebunden sind, sich dem Schlafe nicht zu überlassen, sondern lieber durch Bewegung den Schweiß zu erhalten.

Sobald man tüchtig schwitzt, so daß der Schweiß am Körper niederläuft, werden die Fenster geöffnet, und der Kranke kann trinken. Bei warmen Wetter können die Fenster gleich beim Einpacken geöffnet werden; bei kaltem, die Kälte mag so groß sein wie sie will, geschieht es immer erst beim Eintritte des reichlichen Schweißes. Ist die Kälte sehr

groß, so wird das Zimmer gleichzeitig gelind geheizt, während der frischen Luft der Zutritt durch die offnen Fenster gestattet wird. Das Trinken geschieht in Zwischenräumen von einer viertel- oder halben Stunde, je nachdem der Kranke gut geschwitzt oder Durst hat. Es muß nie so oft und so reichlich geschehen, daß der Schweiß aufhört. Beobachtet man diese Vorsicht, und reibt man sich nach jedem Glas Wasser die Hände, oder macht man sonst eine der angegebenen Bewegungen, so fließt dieser in so reichlichem Maaße, daß er nicht selten durch Decke, Betten, Matratze und Stroh dringt und in das Zimmer läuft. Ja bei Manchen müssen noch Gefäße untergesetzt werden, in denen sich oft drei bis vier Kannen Schweiß sammeln. Es giebt kein Mittel, um reichlicher zu schwitzen, ohne sich doch gerade sehr unwohl dabei zu befinden. Das Trinken ist übrigens bei dem Schwitzen durchaus nicht zu vernachlässigen, da es der trocknen Hitze begegnet und einer zu großen Aufregung vorbeugt. Hat man wenig Zeit, so ist es immer besser wenig zu schwitzen und dabei zu trinken, als in einer trockenen Hitze liegen zu bleiben, welche nur den Krankheitsstoff aufregt, aber nicht entfernt, und den ganzen Tag Mißbehagen nach sich läßt.

Es haben es Einige, welche die Cur zu Hause brauchten, versucht, sich selbst einzupacken, da es ihnen an Bedienung fehlte. Sie legten zu dem Ende die Decke gleich Abends ins Bett, — was überhaupt immer zu rathen ist, damit sie beim Einpacken schon warm sei und der Schweiß schneller erfolge, — nachdem sie sie vorher mit einem Bindfaden, welcher durch das obere und untere Ende gezogen wurde, versehen hatten; sie zogen, wenn sie sich einpacken wollten, das untere Ende zusammen, stopften die Betten, so

gut es ging, nach, und zogen dann mit dem oberen Faden die Decke über dem in dieselbe gebrachten Arme zusammen. Diese Art, sich selbst einzupacken, kann zwar nicht so vollkommen sein, als wenn man sich von jemand einpacken läßt; man hat mich jedoch versichert, daß der Schweiß bald und häufig erfolgt sei. Ich habe indessen Gelegenheit gehabt, die Nachtheile dieses Selbsteinpackens, besonders wenn es sehr zeitig oder gar Abends beim Niederlegen geschah, kennen zu lernen. Sie bestehen hauptsächlich darin, daß der Kranke ohne zu trinken zu lange in jener trockenen Hitze liegen bleibt, wodurch ein fieberhafter Zustand erzeugt wird, der sich sogar in einem mir bekannten Falle zum Nervenfieber ausbildete. —

Wird während des Schwitzens der Kopf sehr heiß, so daß selbst das häufige Trinken nicht mehr hilft, so ist es Zeit sich auspacken zu lassen und zu baden. Glaubt man Ursache zu haben, noch länger zu schwitzen, so kann man auch durch einen kalten Umschlag um den Kopf, oder durch ein naßgemachtes zusammengelegtes Handtuch, welches unter den Kopf gelegt wird, die Hitze darin auf kurze Zeit dämpfen. Es ist jedoch nicht rathsam, die Sache zu weit zu treiben: man gehe lieber heraus, wenn die Hitze im Kopfe zu groß wird. Besonders hat man bei der Cur zu Hause jede Uebertreibung zu vermeiden, da hier nicht, wie in Gräfenberg, sogleich Jemand mit Rath und Hülfe bei der Hand ist, und man auch eine zu starke Krisis, welche Erfahrung in der Behandlung erfordert, herbeiführen würde. Man hüte sich indessen auch, ein wenig Hitze oder sonstige Unbequemlichkeiten sogleich für ein Zeichen anzusehen, daß man es nicht länger aushalten könne: ein Trunk Wasser und recht viel Ruhe und Geduld helfen da schon. Man bleibe dann

nur recht still liegen und suche sich nicht zu bewegen, wodurch Ungeduld und Unbehaglichkeit nur zunehmen. Eine Zeit, wie lange man schwitzen müsse, ist nicht im Allgemeinen zu bestimmen, da dies von der Individualität des Kranken und dem zu bekämpfenden Uebel abhängt. Man schwitzt jedoch nie unter einer Stunde und nicht leicht über vier bis fünf Stunden. Manche thun dies zweimal täglich, namentlich im Sommer, und halten dann früh etwa drei bis vier Stunden, und Nachmittags etwa gegen zwei Stunden im vollen Schweiße aus. Die Zeit, wo das Einpacken am besten geschieht, ist früh gegen 4 Uhr, und Nachmittags wieder gegen 4 Uhr; wenn man nämlich bald nach 12 Uhr zu Mittag gegessen hat.

Man glaube nicht, daß ein so starkes, tägliches Schwitzen abmagere oder ermatte. Im Gegentheil sind meistentheils die stärksten Schwitzer in Gräfenberg, bei denen vielleicht einige Kannen Schweiß unter dem Bette gesammelt werden, recht wohlbeleibt und kräftig. Sie sind freilich auch gute Esser und ersetzen bei Tische reichlich, was ihnen in der Decke verloren ging. Ich habe indessen Gelegenheit gehabt, zu bemerken, daß die während der Cur erlangte Wohlbeleibtheit nach derselben sich wieder verlor.

Einige versuchen es, beim Schwitzen zu lesen und stellen dazu ihren Hut auf das Bett vor sich, an welchen sie durch ein Band ein Buch befestigen lassen, dessen Blätter sie mit einer Feder im Munde umwenden, oder sie von dem Badediener umwenden lassen. Ich rathe es jedoch nicht jedem, wenigstens nicht denjenigen, welche ohnehin an Congestionen nach dem Kopfe leiden, die dadurch nothwendig vermehrt werden müssen. Das Vorlesen ist deshalb schon besser, weil es die Augen nicht angreift und der Kopf so

mehr geschont wird. Auch nimmt es die Aufmerksamkeit des Kranken nicht so unausgesetzt in Anspruch, als das Selbstlesen. —

Sobald man nicht mehr schwitzen will, läßt man sich von dem Diener auspacken, nimmt seine Decke fest um sich, oder zieht einen Schlafrock oder Mantel an und geht schnell nach dem Bade, welches sich, wie schon erwähnt, immer in einer kleineren oder größeren Entfernung von dem Zimmer befindet. Man vermeidet so viel als möglich, den schwitzenden Körper der Luft auszusetzen, überwäscht, bei dem Bade angekommen, schnell Kopf und Brust und wirft sich hinein.

Es ist bekannt, daß dieser plötzliche Wechsel durchaus nicht schadet, und diese Erfahrung, die wir ebenfalls Prießnitz verdanken, widerspricht der bisher allgemein angenommenen Theorie, daß man nie mit schwitzendem oder selbst nur warmen Körper in ein kaltes Bad gehen solle. Man muß jedoch hier die Art, wie der Schweiß erregt worden ist, von der durch innere Aufregung oder durch heftige Bewegung erzeugten, unterscheiden. In diesem Falle sind die Lungen und das ganze Gefäßsystem in mehr oder minder starker Bewegung, und der plötzliche Eindruck der Kälte kann dann, namentlich auf die Lungen, sich verderblich äußern. Prießnitz verbietet auch selbst, sogleich nach zurückgelegtem Wege nach der Douche sich der Einwirkung des kalten Wassers auszusetzen, was hier um so eher nachtheilig sein könnte, da der Körper nur theilweise von demselben benetzt wird; doch empfiehlt er, den Körper nie ganz auskühlen zu lassen, wodurch die Reaction zu langsam und unvollkommen eintreten müßte. Uebrigens ist die Wirkung des Wassers auf den schwitzenden Körper eine ganz andere, als die der trocknen Kälte, welche

man in Gräfenberg sorgsam vermeidet. Die Bestandtheile des frischen Wassers bringen auf der Haut einen Reiz hervor, den die Luft, in der wir uns fortwährend befinden, durchaus nicht erzeugen kann. Dieser Reiz nun macht, daß die Rückwirkung der inneren Wärme nach der Haut viel schneller erfolgt, als sie in einem kalten, aber trockenen Raume erfolgen würde. Einen Beweis hiervon giebt die hohe Röthe auf der Haut nach dem Bade bei allen Individuen, deren Haut nicht unthätig ist und die hinreichende Lebenskraft haben, um eine starke Reaction zu erzeugen; sie würde ganz gewiß nicht eintreten, wenn man den Körper eben so lange der Luft von einer gleichen Temperatur (5—7 Grad R.!) aussetzen wollte. Diese Röthe nach dem Bade und der Douche ist daher ein sehr gutes Zeichen der zu hoffenden Heilung, die bei vieler vorhandener Lebenskraft und thätiger Haut nothwendig schneller und sicherer erfolgen muß, als da, wo sie im geringeren Grad vorhanden ist. Je kälter das Wasser ist, desto vollkommner und schneller ist aber auch die Reaction; daher man in recht kaltem Wasser sich nicht erkälten wird, wenn man nicht zu lange darin bleibt, eine vorhergegangene Erkältung vielmehr durch die starke Einwirkung des kalten Wassers und die erzeugte Rückwirkung in den meisten Fällen zu heben ist, was durch laues Flußwasser im Sommer nie geschieht. —

Das Schwitzen vor dem Bade ist aber auch, abgesehen von der kräftigen Einwirkung auf die Haut und die dadurch bezweckte Entfernung von Krankheitsstoffen, zur Erzeugung eines größeren Wärmegrades im Körper nützlich, welcher auf andere Weise, durch Bewegung oder Erwärmung der Zimmer ohne Nachtheil nicht erzielt werden könnte. Diese Wärme nun ist in dem Bade selbst von Wichtigkeit, da sie die Reac-

tion vermehren muß und dabei den Körper in den Stand setzt, länger der Einwirkung der Kälte des Wassers ausgesetzt zu bleiben, als es ohne die erhöhte, innere Temperatur möglich wäre. Dieses längere Verweilen im Wasser muß nun auch zur Beschleunigung der Cur wesentlich beitragen, da die aufgeregten Stoffe sich desto anhaltender nach der Haut werfen müssen, als die Einwirkung der Kälte von außen und die Rückwirkung der inneren Wärme fortdauern.

Jene Rückwirkung wird dadurch erzeugt, daß jeder warme Körper, der mit einem kälteren in Berührung gebracht wird, diesem von seiner Wärme so viel mitzutheilen sich bestrebt, bis die Verschiedenheit der Temperatur gehoben ist, was bei einem lebenden Körper, vermöge der Thätigkeit und Mitwirkung der Nerven, viel vollständiger geschehen muß, als bei einem leblosen. Die mit dem Wasser zunächst in Berührung gebrachten Theile strömen nun ihre Wärme fortwährend in das kalte Element und empfangen von den inneren Theilen her, nach demselben Gesetze, wieder Ersatz, und dies dauert so lange fort, bis das Uebermaaß von Wärme erschöpft ist. Welche Nachtheile eine solche gänzliche Erschöpfung der Lebenswärme auf den Körper äußere, sehen wir z. B. bei Erfrorenen oder Erstarrten. Das zu lange Verweilen im Bade kann daher bei öfterer Wiederholung nur sehr nachtheilig auf den Körper wirken und gefährlich werden, was auch Professor Oertel hierüber sagen möge, wenn er das stundenlange Verweilen im kalten Bade empfiehlt. Daß die gegen die Kälte empfindlichen Nerven aber bei dieser Rückwirkung eine große Rolle spielen, und nur durch sie der hohe Grad der Hautaufregung erfolgt, ist sehr begreiflich. Sie sind es, welche das Gleichgewicht der Temperatur durch Hinziehen einer größeren Blutmenge nach der

Haut herzustellen bemüht sind, und dadurch die nach dem kalten Bade gewöhnliche Röthe erzeugen. Je kälter daher das Wasser ist, desto stärker wird der Reiz auf die Nerven und ihr Bestreben, der Kälte zu widerstehen, sein, oder desto schneller und vollkommener die Reaction. Es läßt sich aus diesem Umstande auch erklären, daß kalte Bäder nach vorhergehendem Schweiße Ausschläge aller Art auf der Haut erzeugen, da die bis in die kleinen, zur Zeit des Schwitzens erweiterten Gefäße der Haut gedrungenen, gröberen Krankheitsstoffe, durch das Zusammenziehen derselben im kalten Bade plötzlich darin festgehalten werden und dann durch die vermehrte Hautthätigkeit auf gewaltsamere Weise ausgestoßen werden müssen. — Diese Hautausschläge kommen daher auch bei Schrott nur selten und stets in geringerem Grade vor, da die nach dem Schwitzen nicht zu ungewöhnlicher Thätigkeit erregte Haut die Krankheitsstoffe bis zur nächsten Schwitzprocedur geduldig an den Stellen sitzen läßt, wohin sie bei dem letzten Schwitzen geführt wurden. —

Vor dem Bade beim Auspacken ein Glas kaltes Wasser zu trinken, ist nur dann nöthig, wenn man sehr aufgeregt ist oder an Congestionen leidet, wo es nöthig wird, dem Andrange des Blutes nach Kopf und Brust beim Eintritte in das Bad dadurch vorzubeugen oder ihn zu vermindern; eben so ist es mit dem vorgängigen Waschen des Gesichts und der Brust. Dieses letztere ist zu empfehlen, wenn man weit bis zur Wanne zu gehen hat, damit nicht durch den Eindruck der kalten Luft auf die geöffneten Poren eine Entzündung, wie Rose u. s. w. erzeugt werde. Ich habe an Congestionen Leidenden und Solchen, denen ein starker Blutandrang gefährlich werden könnte, statt der Wannenbäder, anfangs und nach Befinden längere Zeit hindurch, Re-

genbäder nach dem Schwitzen nehmen lassen, da diese weder durch die intense Kälte, noch durch den mechanischen Druck des Wassers die Blutmasse aus den äußeren Theilen nach den inneren, edleren Theilen treiben und doch einen starken Hautreiz hervorbringen, und wenn sich der Kranke dabei in eine darunter stehende bis zur Höhe von sechs Zoll angefüllte Wanne setzt, eben so vollständig abkühlen, als ein großes Wannenbad.

Die freiwilligen Schweiße in der Nacht (matte, ermattende Schweiße, wie man sie in Gräfenberg nennt) sind nachtheilig, weil sie den Schlaf stören und also entkräften und weil sie nicht vermögen, den Krankheitsstoff zu entfernen. Sie sind keine Folge des gegen die Krankheit aufgeregten Organismus, sondern ein Zeichen seiner Schwäche. Man begegnet ihnen dadurch am besten, daß man sich nur leicht deckt, und sobald sie eintreten, aufsteht und sich kalt abwäscht, worauf man in der Regel ruhig schläft. Bisweilen muß man es wiederholen. Es ist nie rathsam, sie zu begünstigen, um das Einpacken zu ersparen, da die öftere Störung im Schlafe nothwendig schwächen muß. Doch darf dieses Unterdrücken der Nachtschweiße nicht etwa durch Aufdecken, sondern nur durch Abwaschungen, und auch nur dann, wenn man sich des Morgens noch zum Schwitzen einpacken läßt, statt finden. Manchmal hilft das Umwenden der Bettdecke. Man darf übrigens diese lange Zeit anhaltenden Nachtschweiße nicht mit den kritischen Schweißen verwechseln, welche die Natur bei manchen Krankheiten und Unpäßlichkeiten zur Heilung hervorruft, und die nur kurze Zeit dauern. Es ist nie rathsam, dieselben zu stören, da sie gewöhnlich eine große Besserung herbei führen, ja oft zu gänzlicher Entfernung eines Uebels hinreichen.

Hin und wieder wird es nöthig, bei sehr unthätiger Haut, diese dadurch anzuregen, daß man den Kranken ein- oder zweimal in nasse Tücher schlägt, ehe man ihn zum Schwitzen liegen läßt. Bei wem dies nicht durchaus nöthig ist, der unterlasse es jedoch, weil der Schweiß in den nassen Tüchern gewöhnlich später zum Ausbruche kommt, als in den Decken. Nach mehrmaligem Schwitzen und Baden wird die Haut schon thätig, sollte sie sich auch im Anfange etwas spröde zeigen. Ueber die Art jenes Einschlagens, welches übrigens bei Fiebern und großer Aufregung von ganz vorzüglicher Wirkung ist, will ich bei den Umschlägen sprechen.

Wie sehr übrigens das Schwitzen bei manchen Krankheiten, Gicht, Rheumatismen, Arzneisiechthum und überhaupt allen Krankheiten der Säfte zur Heilung beitrage, dürfte folgendes Beispiel beweisen:

Ich hatte mehrere Wochen lang an einem heftigen Gichtanfalle krank gelegen und mein Arzt hatte vergeblich alle dagegen „indicirte" Mittel aus der Apotheke durchprobirt. Meine Verdauung war ganz zu Grunde gerichtet und ich war durch alles Vomiren, Purgiren, Transpiriren (von innen heraus getriebene Schweiße) so matt, daß ich nicht im Stande war, einen Brief zu schreiben. Da traten Schweiße von selbst ein, welche mir einige Erleichterung schafften. Mein Arzt freute sich darüber und sagte mir, er habe den Ortsrichter N. in M. an einem ähnlichen Gichtanfalle behandelt gehabt und es habe lange nicht besser werden wollen; da seien plötzlich Schweiße eingetreten, die sieben Wochen lang angehalten und den Kranken gänzlich hergestellt hätten.

Ich kannte Prießnitzens Verfahren damals nicht und konnte es also nicht anwenden. Meine Schweiße ließen jedoch

wieder nach. Sie durch schweißtreibende Mittel zu begünstigen wagte der Arzt, bei meinem geschwächten Zustande und der vorhergegangenen Erschöpfung des Organismus durch Arzneimittel, nicht. Da fielen wir auf Dampfbäder.

Es war mir unmöglich, ohne Krücke über die Stube zu gehen. Ich mußte mich die Treppe hinunter in einen Tragsessel schaffen und in diesem nach dem Bade tragen lassen. Nach dem Bade wurde ich zurückgebracht, fühlte aber eine solche Erleichterung darauf, daß ich ohne Hülfe die Treppen hinaufsteigen und einige Stunden außer dem Bette zubringen konnte. Die Haut juckte und brannte mir auf eine unerträgliche Weise, und hätte ich damals tüchtig Wasser trinken und die Transpiration dadurch befördern dürfen, so würde die Wirkung gewiß vollständiger gewesen sein, als sie nach einem Dutzend Bädern war. Im Ganzen hatte ich alle Ursache, mit ihnen zufrieden zu sein. Hätte mich der Arzt mit seinen Mitteln und seinen albernen Ideen von Stärkung durch Bier, Wein, Fleisch ꝛc. in Ruhe gelassen, und mir dagegen täglich eine oder zwei Kannen frisches Wasser und kalte Abwaschungen erlaubt, so bin ich überzeugt, daß meine Herstellung schneller und vollständiger erfolgt wäre, als es wirklich geschah. Die Ueberzeugung habe ich jedoch, daß mir das Eine Dampfbad und die zwei Gläser laues Wasser, die ich dabei trank, mehr genützt haben, als seine ganzen Mittel und seine ganze medicinische Weisheit zusammen genommen. Der Erfolg war so auffallend, daß mir die wohlthätige Wirkung des Gräfenberger Schwitzens, als ich das erste Mal davon sprechen hörte, wie ein Blitz durch die Seele leuchtete und ich schon damals nicht begriff, wie Millionen Aerzte seit Jahrtausenden mit all ihrem Grübeln es nicht dahin gebracht hatten, eine Methode zu erfinden, die allein vielleicht mehr

werth ist, als die Hälfte ihrer Mittel. Finster wird's mir jetzt in der Seele, wenn ich bedenke, daß, nachdem diese Methode hinreichend bekannt ist, sie von Aerzten doch noch so wenig benutzt wird, und man Gichtkranke immer noch mit der Herbstzeitlose, Zaunrübe und andern Giften peinigt!

Das kalte Wasser

wird entweder in Form von Bädern, Waschungen und Umschlägen äußerlich, oder als Getränk und Einspritzungen innerlich gebraucht.

Zu beiden Zwecken muß dasselbe kalt, frisch und frei von fremden Bestandtheilen sein. Es läßt sich nicht wohl ein Maaß angeben, wie hoch der Wärmegrad des Wassers sein müsse, doch taugt Wasser über 10 Grad R. nicht viel mehr, weder zum Baden noch zum Trinken, da der Reiz der Kälte bei dieser Temperatur aufzuhören anfängt. Anfänger mögen jedoch zur Vorbereitung Wasser von 12 bis 14° zum Baden nehmen; wo möglich aber nicht höher, wenn das Bad anders als Erregungs- oder Stärkungsmittel wirken, und nicht als bloße Reinigung der Haut dienen soll. Bäder über 20° schwächen und ermatten, statt zu stärken, und sind nur als Flußbäder und bei großer Sonnenhitze als Beruhigungsmittel zu empfehlen. Zum Trinken muß das Wasser stets kalt sein, weil es sonst nicht stärkend auf die Eingeweide wirkt. Nur in einzelnen Fällen, z. B. bei Brustaffection, darf man es etwas überschlagen lassen. Ein ächter Wassertrinker wird ohne besondere Anempfehlung stets das kälteste Wasser suchen.

Die Kälte ist dem Wasser schon darum nöthig, weil es seine Frische länger erhält; das heißt, weil es das in dem-

selben enthaltene kohlensaure Gas, das ihm seinen angenehmen Geschmack giebt und auf die Nerven des Unterleibes gerade denselben angenehmen Eindruck macht, als auf die Geschmacksnerven, bindet. Dieses Gas, welches als Reizmittel dem frischen Wasser einen großen Theil seiner heilsamen Wirkungen verleihet und das wir deshalb in den Mineralwässern, in welchen es zum Theil in großer Menge enthalten ist, schätzen, verflüchtigt sich, sobald das Wasser eine wärmere Temperatur annimmt. Hierdurch aber wird dieses geschmack- und reizlos und verliert einen großen Theil seiner Wirksamkeit. Diese Verflüchtigung findet auch mehr in offenen Gefäßen als in verschlossenen statt, weshalb das Trinkwasser stets in verstopften Flaschen vom Brunnen frisch geholt werden, und nicht stundenlang in Gläsern oder Krügen stehen bleiben sollte, wo es außerdem noch die sich aus der Luft der Zimmer niederschlagenden Dünste in sich aufnimmt. — Biertrinker wissen recht gut, daß die Kohlensäure verfliegt, wenn sie die Bierflaschen offen stehen lassen, und verstopfen sie deshalb sorgfältig, damit das Bier seinen frischen, den Gaumen und Magen reizenden Geschmack behalte. Dasselbe sollte man auch mit dem Wasser thun, da der Gehalt dieses Getränkes an Kohlensäure ohnehin bei weitem nicht so groß ist, als der des Flaschenbieres. Das beste Mittel, das Wasser frisch zu haben, ist, es frisch an der Quelle oder am Brunnen zu holen, oder, wenn es zum Baden dienen soll, es stets frisch zufließen zu lassen. Ein Badewasser, was längere Zeit gestanden hat, taugt nichts.

Rein muß das Wasser sein, wenn nicht die darin enthaltenen fremden Bestandtheile einen nachtheiligen Einfluß auf den Körper haben sollen. Ist es rein, so ist es auch

weich, d. h. es ist dann flüssiger und löst alle Stoffe, die es berührt, weit leichter auf, als wenn es schon mehr oder minder gesättigt ist. Man nehme z. B. sehr reines Wasser und schlage Seife darin zu Schaume, welches vollkommen leicht von statten gehen wird, bis das Wasser einen hinreichenden Theil der Seife aufgelöst hat und so gesättigt ist, daß es nichts mehr davon auflösen kann. Man nehme dasselbe Wasser und löse etwas Salz darin auf und man wird vergebens die hineingebrachte Seife zu Schaum zu schlagen sich bemühen. Wir nennen wegen seiner geringen auflösenden Fähigkeit Wasser, welches fremde Bestandtheile, und namentlich Salze, Kalk und andere Mineraltheile enthält, hartes Wasser, welches man, außer an dem Experimente mit der Seife, auch daran erkennt, daß es Gemüse, wie Erbsen ꝛc. nicht weich, und wenn es Salpeter hält, das Fleisch roth kocht. Teich- und Sumpfwasser enthält zwar seltener Mineraltheile, aber häufig faulige Thier- und Pflanzenstoffe, wodurch es eben so, wie wegen seines geringen Gehaltes an Kohlensäure, sich weder zum Baden noch zum Trinken eignet. — Das weichste Wasser ist das Regenwasser, allein es hält sehr wenig kohlensaures Gas und ist deshalb zu fade am Geschmack und auch zu warm. — Man kann das Wasser nicht immer in größter Reinheit erhalten und muß es dann immer nehmen, so gut man es bekommen kann. Es ist dann immer besser, etwas zu thun, als gar nichts. Auch giebt es Mittel das Wasser zu reinigen; z. B. das Durchseihen durch einen Sack, der mit pulverisirter Holzkohle angefüllt ist, oder das Filtriren durch einen porösen Stein ꝛc. ꝛc. Kann man aber gutes reines, kaltes und frisches Wasser haben, so scheue man keine Mühe und selbst keine Geldkosten, um sich es zu verschaffen. Man

zahlt ja gern für Wein und Bier, die der Gesundheit nicht denselben Nutzen gewähren, ihr vielmehr häufig schaden, hohe Preise; warum nicht auch für ein gutes Trinkwasser etwas ausgeben, um seiner Gesundheit dadurch zu nützen? Besonders sollten die Behörden für Herbeischaffung eines guten Trinkwassers besorgt sein und keine Ausgabe für diesen hochwichtigen Gegenstand scheuen. Ich weiß eine Stadt, wo man kürzlich eine bedeutende Summe zum Aufbaue eines Schänkhauses hergegeben hat, die sehr schlecht rentirt, während man gleich daneben einen schönen Quell weglaufen läßt, der mit einigen hundert Thalern auf öffentliche Plätze geleitet und dort für das Geld erhalten werden könnte, was man an jährlichen Interessen bei dem Schänkhause einbüßt. Das Freiberger Militairhospital, wo kranke Vaterlandsvertheidiger gesund werden sollen, hat trotz der Bemühungen des würdigen Regimentsarztes noch kein anderes, als Teichwasser zum Trinken. Man könnte vielleicht die Kosten, welche eine Wasserleitung verursachen würde, an Cremor Tartari ersparen, wenn die Kranken besseres Wasser zu trinken hätten! —

Wenn nun aber die genannten drei Eigenschaften des Wassers und namentlich die Frische und Kälte bei einer Cur wesentlich sind, was soll man von einem Arzte halten, der das Ding doch besser als wir Laien verstehen muß, wenn er seinem Kranken, der die Wassercur unter seiner Leitung zu brauchen anfängt, räth, das Trinkwasser zuvor abzukochen und vor dem Gebrauche wieder kalt werden zu lassen, wie es wirklich geschehen ist und wie ich durch Nennung der Parteien belegen könnte, wenn es irgend zu einem Zwecke führte? — —

Prießnitz meint, daß in Ermangelung von frischem

Quellwasser jedes Wasser, in welchem Forellen leben können, zur Cur tauglich sei, wenn es anders nicht zu warm wäre. Und darin hat er Recht; denn die Forellen halten sich nie in unreinem, sondern stets in frischem, klarem Flußwasser auf. Wenn man nun auch nicht allemal Quell- oder Forellenwasser haben kann, so sollte man doch zum Gebrauche der Cur nie Wasser anwenden, welches Mineraltheile enthält oder lange gestanden hat. Ein starker Beweis von Unkenntniß der Sache oder von Speculationsgeist ist es, wenn ein Arzt die Direction einer Anstalt übernimmt, deren Wasser diese Fehler hat. Wir haben ein Paar solche Anstalten, von denen die Eine ihr Douchewasser aus einem Sumpfe bezieht, in welchem, wenn es lange nicht geregnet hat, oft gänzlicher Mangel eintritt, und der Andern fehlt es geradezu an einem reinen Trinkwasser. Obgleich nun der dirigirende Arzt der Ersteren ein sehr gelehrtes Werkchen über Wassercuren geschrieben, so bezweifle ich doch, daß seine Gelehrsamkeit dem Wassermangel in seinem Sumpfe werde abhelfen können und fürchte, daß die Kranken, welche sich nach der viel gepriesenen, mehrfach abconterfeiten und ausposaunten Kaltwasserheilanstalt ohne Wasser begeben, sich in ihren Erwartungen mehrfach betrogen sehen werden.

Der Kalk- oder Gipsgehalt des Trinkwassers ist gewiß allen Kranken nachtheilig; besonders aber Gichtkranken, bei welchen die Erzeugung erdiger Substanzen ohnedem vorherrscht. Es sind mir Beispiele vorgekommen, daß Gichtkranke ihre angeschwollenen Knöchel trotz alles Wassertrinkens und Schwitzens nicht los werden konnten. Die Versetzung nach einer andern Anstalt, welche besseres Wasser hatte und in der man eine strengere Diät beobachtete, zeigte sehr bald glückliche Erfolge. Im Städtchen Plaue im Schwarzburgischen

hatte fast die ganze Bevölkerung Kröpfe. Man leitete mit einigen Geldkosten reines Trinkwasser in die Stadt, und die Kröpfe sind, bis auf wenige, bei alten Personen zurückgebliebene, verschwunden. Der alte Brunnen enthielt viel Kalk. — Kann man kein anderes als kalkhaltiges Wasser haben, so trinke man lieber sehr mäßig, und suche seinen Zweck mehr durch Schwitzen, Bäder und Diät zu erreichen.

Der äußere Gebrauch des kalten Wassers bei der Wassercur besteht nun in:

Ganzen Bädern, Halbbädern, Sitzbädern, Fuß-, Kopf- und anderen Bädern einzelner Theile, in der Douche, Abwaschungen und den Umschlägen.

Die ganzen Bäder

werden in Gräfenberg in ungewöhnlich großen Wannen genommen, deren Umfang von 20 bis 30 Fuß beträgt, und die mindestens eine hinreichende Tiefe haben, um daß das Wasser einem Manne von ziemlicher Größe, wenn er darin sitzt, bis an das Kinn gehe. Es fließt ihnen allen ein ziemlich starker Strahl frisches Wasser zu, welches dann durch einen am oberen Ende der Wanne angebrachten Ständer wieder abfließt, so daß alle durch die Badenden hineingebrachten Unreinigkeiten, die insgemein fettiger Natur und immer leichter als das Wasser sind, mit hinwegschwimmen, wodurch dasselbe stets reinlich erhalten wird. Uebrigens werden die Wannen täglich zweimal ausgeleert und mittelst

eines Besens gereinigt, wodurch die möglicherweise auf dem Boden befindlichen Unreinigkeiten entfernt werden. Durch den steten Zufluß wird das Wasser immer frisch erhalten, was bei Bädern, so wie bei dem zum Trinken bestimmten Wasser nie vernachlässigt werden darf.

Daß es nichts schade, wenn man mit schwitzendem Körper in das kalte Bad geht, habe ich schon beim Schwitzen gesagt; man thue es jedoch nie mit stark bewegten Lungen. Aber eben so wenig ist es rathsam, sich, bei dem Bade angekommen, wie es doch gewöhnlich beim Baden im Flusse geschieht, erst recht abkühlen zu lassen, ehe man ins Wasser geht. Hierbei kann eher eine Erkältung statt finden, als im Wasser selbst; und dann entzieht man dem Körper zuviel Wärme, deren er doch zur Gegenwirkung während des Bades nöthig hat und vermindert dadurch die heilsame Wirkung des Bades. Diese Gegenwirkung tritt übrigens, wie schon erwähnt, bei recht kaltem Wasser viel schneller und vollständiger ein als bei sommerlauem Flußwasser, daher man die Kälte des Wassers nach einer gelinden Bewegung gerade gar nicht zu fürchten hat. Hat man ein Stück Weges zu Fuß gemacht, ehe man zu dem Bade gelangt ist, so ist es gut, hier zu ruhen bis die Lungen vollkommen ruhig sind, dann sich auf einmal auszuziehen und sich, nachdem man Kopf und Brust benetzt hat, mit dem Kopfe zuerst in das Wasser zu werfen. Dadurch, daß man Kopf und Brust zuerst der Einwirkung der Kälte und dem Drucke des Wassers aussetzt, verhindert man, daß das Blut nach diesen edlen Theilen getrieben werde und wird nie Kopfschmerz und ähnliche Unbequemlichkeiten nach dem Baden empfinden. Besonders nöthig dürfte dies nach vorhergegangenem Schwitzen sein und bei vollblütigen Personen, die an Congestionen nach jenen Thei-

len leiden. Auch kann man während des Bades den Kopf einigemal untertauchen. —

Im Bade selbst mache man sich starke Bewegung, entweder durch Schwimmen, oder wo das nicht angeht, dadurch, daß man mit beiden Händen den ganzen Körper tüchtig reibt, besonders die kranken Theile. Die Haut wird dadurch mehr angeregt und man fühlt weniger von der Kälte. Personen, welche eine schwache Brust haben, dürfen diese Bewegung jedoch nicht übertreiben, so wie ihnen anzurathen ist, nur langsam aus dem Schweiße in das Wasser zu gehen und nicht zu lange darin zu verweilen. Wenn sie diese Vorsicht gebrauchen, haben sie, selbst bei schon angegriffenen Lungen, nichts von dem kalten Bade zu fürchten. Die Zeit, welche man in dem Bade zubringt, richtet sich nach der Kälte des Wassers, nach der Menge von Lebenswärme des Badenden und überhaupt nach dessen Zustande. Sie läßt sich also im Allgemeinen gar nicht bestimmen. In Gräfenberg, wo das Wasser 8 bis 9° R. Wärme hat, bleibt in der Regel Niemand länger als sechs bis acht Minuten in der Wanne; die meisten nur eine bis drei Minuten. Prießnitz empfiehlt ein für allemal, nie einen eigentlichen Frost (den zweiten Frost, eine Art mäßiges Fieber) abzuwarten, sondern immer eher herauszugehen. Man thut immer besser zu kurze Zeit im Bade zu bleiben, als dem Körper durch zu langes Verweilen darin zu viel Wärme zu entziehen und eine starke Aufregung zu veranlassen. Besonders ist diese Vorschrift nöthig, wenn die Cur schon ihre Wirkungen durch Fieber und Ausschläge äußert, wo es dann nicht selten geschieht, daß in Folge des zu starken Gebrauchs der Bäder und der Douche so viel Aufregung eintritt, daß der Kranke wochenlang das Bett hüten muß; und dies befördert die Cur durchaus nicht. Was An-

dere von stundenlangem Verweilen in der großen Wanne sagen, ist Unsinn, da es kein Mensch aushalten würde, in einer Gräfenberger Wanne eine Stunde sitzen zu bleiben. Braucht man die Cur zu Hause, so ist diese Uebertreibung um so gefährlicher, als da Niemand bei der Hand ist, der die Folgen derselben beschwichtigen könnte, und die Hülfe der Aerzte die Sache oft nur noch schlimmer macht, wie ich aus Erfahrung weiß.

Obgleich in Gräfenberg die Wannen alle in nicht heizbaren Räumen sich befinden, so dürfte es doch nicht nachtheilig sein, sich im Winter in einem mäßig erwärmten Zimmer zu baden, besonders wenn man die Wanne nicht so voll Wasser machen kann, daß der ganze Körper davon bedeckt wird. Die kalte Luft, welche an den Körper schlägt und die oft zehn bis zwölf Grad und noch mehr Kälte hat, während das Wasser immer noch einige Grad Wärme hält, kann hier nichts nützen, und wird besser fern gehalten. Man heize aber das Badezimmer nie mehr als nöthig ist, um die Luft darin um wenige Grade wärmer zu machen, als das Wasser.

Aus dem Bade gestiegen, nimmt man ein bereit gehaltenes Bettuch um, den Mantel darüber und geht nach seinem Zimmer zurück, welches im Sommer gar nicht, im Winter nur mäßig geheizt ist, trocknet sich tüchtig ab, zieht sich an und geht spazieren, um sich zu erwärmen. Es würde höchst schädlich sein, diese Wärme am Ofen oder im Bette erzielen zu wollen, wodurch man der Cur geradezu entgegen arbeiten würde. Unmittelbar nach dem Bade und vor dem Anziehen Wasser zu trinken, wie es die meisten in Gräfenberg thun, ist nicht nöthig; man trinke aber bald darauf und während der Promenade. Das Trinken in großen Quan-

titäten gleich nach dem Bade kann Nachtheile haben, da in den durch die Kälte und den Druck des Wassers während des Vollbades mit Blut angefüllten, inneren Gebilden eine plötzliche Stockung entstehen und diese gefährlich werden kann. Durch ein kurz vor dem Bade getrunkenes Glas Wasser wird diesem Blutandrange nach innen etwas vorgebeugt und trinkt man nach dem Bade etwas mäßig, so dürfte schwerlich eine Erscheinung vorkommen, wie sie mir in Gräfenberg von dem Kranken, Herrn Artillerie-Lieutenant Schultze, selbst erzählt und auf meine Bitten schriftlich mitgetheilt wurde. Ich übergebe sie meinen Lesern mit seinen eignen Worten:

„Eines Morgens stand ich auf aus der Kotze, nahm das gewöhnliche Bad und zog mich an, worauf ich zur Commodité gehen wollte, um ein Bedürfniß zu befriedigen. Vorher trat ich an den vor dem Hause befindlichen Brunnen und trank ein Glas Wasser, welches ich der Gewohnheit gemäß in einem Zuge austrank. Kaum hatte es den Magen erreicht, als mich ein ganz sonderbares Gefühl befiel, welches mich ganz contract machte und gleich darauf war es mir, als ob der Magen in tausend Stücke zerrissen würde. Ich ging sogleich nach meinem dicht neben dem Brunnen befindlichen Bette zurück und warf mich auf das Bett. Während der Zeit war es mir, als müsse ich mich übergeben, welches jedoch gleich wieder zurücktrat. Hierauf fühlte ich das Blut nach Herz und Kopf steigen und hierauf verlor ich die Besinnung. Wie lange ich so gelegen habe, weiß ich nicht. Das nächste Gefühl, welches ich empfand, war ein sehr unangenehmes, jedoch konnte ich noch keine Identität meiner Person herausfinden. Als sich

diese wiederfand, war es mir, als wenn ich sammt dem Bette reißend schnell um mich herumgedreht würde. Nachdem sich dieser Zustand einigermaßen gelegt hatte, stand ich auf, um den Bademeister zu rufen. Eine vor meiner Thür befindliche Hausgenossin sah mir meinen leidenden Zustand an und nahm mir das vorgenommene Geschäft ab, worauf ich mich wieder aufs Bett warf. Der Badewärter entkleidete mich gleich von den größten Kleidungsstücken, deckte mich zu und rief Prießnitz. Dieser war glücklicherweise in der Nähe und kam auch sogleich herbei. Er fand mich in einer großen Aufregung, so daß ich ihm nur mit Mühe meinen Zustand mittheilen konnte. Er ließ sogleich ein kaltes Fußbad herbeibringen und meine Füße hineinsetzen, und so lange durch den Badediener tüchtig reiben bis sich der Trieb zum Stuhlgange wieder fand. Dies dauerte ungefähr 10 Minuten und in der Zwischenzeit waren mir die Blähungen schon fortwährend aufgestoßen, wodurch ich schon große Erleichterung empfand. Nachdem ich den obengenannten Trieb befriedigt hatte, legte ich mich wieder ins Bett und erhielt fortwährend kalte Umschläge um den Leib. Nach dem Verlauf von etwa 1/4 Stunde legte sich die Aufregung so weit wieder, daß ich aufstehen und ausgehen konnte. Sie blieb jedoch den Tag über mehr oder minder bei und war namentlich von starken Kopfschmerzen begleitet. Den Tag über nahm ich 2 Sitzbäder à 1 Stunde und meine gewöhnlichen Kopf- und Fußbäder. Das Douchen setzte ich einige Tage aus. Den andern Tag war ich bereits wieder völlig wohl.

Bemerken muß ich noch, daß ich bereits in der Kotze 2 Glas Wasser getrunken hatte, ohne dabei das Geringste zu empfinden, und daß ich früher dergleichen Anfälle nie gehabt habe.

Prießnitz erklärte es folgendermaßen: „Die Blähungen hatten sich im Magen gesetzt und wurden durch das Wasser zusammengedrückt. Bei meinem durch die Cur aufgeregten Zustande konnte der Magen dem Drucke nicht widerstehen und bekam Krämpfe. Zugleich wurde dadurch das Blut nach den edleren Theilen gejagt. Zugleich meinte er, daß es ein Glück gewesen wäre, daß ich das Bett erreicht habe, indem ich, wäre ich auf den kalten Erdboden niedergefallen, gewiß vom Schlage gerührt worden sei."

Schultze.

Mir ist es wahrscheinlich, daß durch das kalte Bad die Säftemasse nach den inneren Theilen getrieben und das Gleichgewicht noch lange nicht hergestellt war, als Herr Schultze sein Glas eiskaltes Wasser hinabstürzte. Die durch die Kälte hervorgebrachte plötzliche Contraction vermochte nicht, die aufgehäuften Säfte nach den äußeren Theilen zu treiben, da die kleineren Gefäße der Extremitäten und der Haut durch die noch fortwirkende Kälte des Bades noch zusammengedrückt waren. Es entstand eine plötzliche Stockung der Säfte, Unterdrückung des Lebens in den afficirten Theilen und eine Irritation der durch den plötzlichen Wechsel der Wärme und Kälte aufgeregten Nerven des Unterleibes, welche Schwindel und Bewußtlosigkeit zur Folge hatte, indem sie auf die Nerven des animalischen Systemes (das Bewußtsein) sich fortpflanzte. Daß die Blähungen dabei einen großen Einfluß hatten, ist übrigens gewiß. Prießnitzens Ansicht, daß den Patienten der Schlag hätte rühren können, wenn er auf den kalten Boden gefallen und liegen geblieben wäre, ist jedenfalls richtig, da die Herstellung des Gleichgewichts und der Circulation der Säfte in dem die

äußeren Theile erwärmenden Bette eher wieder erzeugt werden mußte, als dieses auf dem kalten Boden der Fall gewesen wäre, und die fortdauernde Stockung einen tödtlichen Schlagfluß leicht nach sich gezogen haben würde. Hätte Herr S. vor dem Eintritte in die Wanne, bei dem Auspacken aus der Kotze, einen Schluck Wasser getrunken, und dann nach dem Bade nicht ein ganzes Glas auf einmal hinabgestürzt, oder durch Bewegung die Circulation erst hergestellt, ehe er trank, so würde der Vorfall nicht haben statt finden können, da im ersten Falle das getrunkene Wasser dem zu starken Andrange des Blutes nach den inneren Theilen entgegengetreten und im zweiten Falle die Blutmasse sich wieder nach den äußeren Theilen vertheilt haben würde. Daß dieser Andrang und die dadurch in den innern Theilen erzeugte Wärme übrigens wirklich nach jedem kalten Bade statt finde, beweist der Durst, den man kurz nach dem Austritte aus demselben fast jedesmal empfindet.

Dieser vermehrte Blutandrang nach innen giebt aber auch einen Fingerzeig, daß Personen mit organischen Fehlern, Lungenkranke, und an Congestionen nach Kopf und Brust Leidende die Vollbäder mit größter Vorsicht zu gebrauchen haben, wenn anders ihre Cur sie nöthig macht und nicht einen zu plötzlichen Wechsel von der Wärme zur Kälte eintreten lassen dürfen. Es sind bei solchen Personen, welche gegen Prießnitzens Verbot in die große Wanne gingen, schon Todesfälle vorgekommen. Ich habe schon angegeben, daß man die oberen Theile wo möglich dem Wasser zuerst aussetzen solle, da, wenn man die untern Gliedmaßen der Kälte und dem Drucke des Wassers zuerst aussetzt, das Blut aus diesen nach oben getrieben wird und man Kopfschmerzen bekommt. Die Nachtheile eines solchen Verfahrens

werden natürlich bei organischen Fehlern und congestiven Zuständen noch stärker hervortreten, und doch ist solchen Personen auch das plötzliche Hineinstürzen in die Wanne aus leicht begreiflichen Gründen nicht wohl anzurathen. Man lasse ihnen deshalb entweder Regenbäder ausschließlich nehmen, oder sie dem Eintritte in die Wanne vorhergehen.

Durch diese Vorsicht wird die Blutmasse von dem Kopfe und der Brust nach den tiefer liegenden Theilen getrieben, was man ganz deutlich an der eintretenden Schwere der Beine fühlen kann, und der Stoß, welchen die inneren Gebilde durch das plötzliche Eintreten in das Vollbad erleiden, wird vermieden. Obgleich dieses Verfahren in Gräfenberg unbekannt ist, so leuchten doch die Vortheile desselben zu klar ein, als daß es einer weiteren Erklärung und Anempfehlung bedürfte, und ist eine solche Vorsicht auch manchmal überflüssig, so schadet sie doch nie. Durch sie allein wären vielleicht einige Todesfälle in Gräfenberg vermieden worden, welche in den letzten Jahren dort statt fanden und ein sehr unangenehmes Aufsehen erregten.

Zur Beruhigung derer, welche sich etwa fürchten möchten, in die kalte Wanne zu gehen, muß ich jedoch bemerken, daß ähnliche Erscheinungen, wie die des Herrn Schultze, und zwei oder drei andere mit ernsteren Folgen begleitete, die in demselben Jahre vorkamen, unter die seltenen gehören und unter mehr als 1500 Kranken vielleicht nur vier- oder fünfmal vorgekommen sind. Prießnitz ist vorsichtig genug, Kranke, bei denen es im Innern nicht richtig aussieht, nicht anzunehmen, und kann deshalb weniger ängstlich sein. Eine größere Vorsicht müssen wir aber durchaus den Vorstehern von Wasserheilanstalten anempfehlen, welche in der Wahl ihrer Kranken keine solche Freiheit haben, wie der

von allen Seiten bestürmte Prießnitz. Zu große Aengstlichkeit wird jedoch den kräftigen Effect der Cur hindern, weshalb ein richtiger Takt, den nur eigene Erfahrungen und langer Umgang mit der Methode verschaffen, bei Leitung der Cur unentbehrlich ist.

Die Halbbäder

werden da angewendet, wo die ganzen Bäder zu stark sein würden, oder wenn der Kranke wegen Unthätigkeit des Organismus längere Zeit in dem Wasser verweilen soll, um die Krankheitsstoffe aufzujagen. Man kann sich ihrer bei der Cur zu Hause am besten bedienen, wenn die Localität es nicht erlaubt, eine große Wanne gefüllt zu halten. Sie sind zwar weniger eingreifend, als die ganzen Bäder, aber deswegen auch mit weniger Gefahr verbunden. In Gräfenberg dienen sie übrigens dazu, die Neuangekommenen auf die große Wanne vorzubereiten, wozu gewöhnlich drei bis sechs Bäder hinreichen; bisweilen findet es Prießnitz auch für nöthig, eine ganze Woche Halbbäder nehmen zu lassen, ehe er den Eintritt in das große Bad gestattet. Zu diesem Zwecke wird das Wasser gewöhnlich etwas abgeschreckt, d. h. es wird so viel heißes Wasser zugegossen, bis das Bad die Temperatur von 10 bis 12 Grad R. erhält. Wasser von höherer Temperatur als 14 Grad wird von Prießnitz nie angewendet.

Die Halbbäder werden in Badewannen von gewöhnlicher Größe genommen, welche etwa sechs Zoll hoch mit Wasser angefüllt werden. Dienen sie statt der ganzen Bäder nach dem Schwitzen, so wird der Badende gewöhnlich noch mit einem Eimer kalten Wassers begossen, welche Be-

gießung während des längeren oder kürzeren Bades vermittelst eines Glases, mit dem Wasser aus der Wanne geschöpft wird, zu wiederholen ist.

Soll das Bad als Aufregungsmittel dienen, so wird der Kranke an den obern Theilen mit Decken bedeckt und die Wanne mittelst eines Deckels so verschlossen, daß nur der Kopf hervorragt. Er bleibt dann nach Umständen eine oder zwei Stunden darin. Es sind sogar Beispiele vorgekommen, wo es Prießnitz für nöthig gefunden hat, diese Zeit mehrere Tage lang auf fünf Stunden zu verlängern, um Fieber und Aufregung zu erzeugen. Namentlich ist dies im Jahre 1845 bei einem an atonischer Gicht leidenden Arzte der Fall gewesen, welcher Gräfenberg gesund verlassen hat. Ich habe mehrere gekannt, welche diese stundenlangen Bäder täglich nehmen mußten, und zwar immer so lange, bis die entstehenden Fieber den festsitzenden Krankheitsstoff aufgeregt hatten und dieser durch Geschwüre sich dann einen Weg nach außen bahnte. Diese Geschwüre waren bisweilen so groß, daß mehrere Gläser Eiter daraus flossen, als sie aufbrachen. Natürlich wurde dann mit den Bädern nachgelassen, bis die aufgeregten Stoffe entfernt waren und der Körper sich wieder erholt hatte.

Ich habe ein sich erklärendes Nervenfieber durch drei Halbbäder von Dreiviertelstunde, und einige dazwischen genommene Sitzbäder in drei Tagen entfernt, bei welcher Gelegenheit die Einwirkung der Kälte zum Zwecke und zur Folge hatte, daß die durch das starke Schwitzen irritirten und geschwächten Nerven wieder beruhigt wurden und Ton bekamen. Der Patient hatte ein Paar Jahre früher in Teplitz, während der Badecur, dieselbe Erscheinung gehabt, welche sich bei dem warmen Verhalten zu einem vollständigen

Nervenfieber ausgebildet und ihn zehn Wochen ans Bett gefesselt hatte.

Wer die Cur zu Hause braucht, dürfte dergleichen eingreifende Proceduren, wie die langen, aufregenden Bäder, ohne einen mit der Prießnitzischen Methode vertrauten Arzt kaum wagen, da er leicht zu viel thun könnte und es dann nicht immer möglich sein möchte, den heraufbeschwornen bösen Geist wieder zurückzubeschwören oder vielmehr aus dem Körper ohne Gefahr zu entfernen. Sehr gut eignen sich aber diese Halbbäder bei der Cur zu Hause zum Baden nach dem Schwitzen, wobei man die erwähnten Begießungen noch anwenden muß. Man begebe sich mit umgeschlagenem Mantel oder Schwitzdecke schnell an die Wanne, werfe da seine Hülle weg, steige ins Bad, wasche sich, ehe man sich setzt, Kopf und Brust, und lasse sich, so wie man sitzt, schnell einen Eimer Wasser über den Kopf gießen, während man sich Kopf und Gesicht tüchtig reibt. Auch kann das Begießen sehr gut durch eine Gießkanne bewirkt werden. Sodann reibe man sich Arme, Brust, Unterleib und Schenkel und lasse sich gleichzeitig von Jemand den Rücken abreiben. Man kann dann die Begießung entweder nochmals wiederholen lassen oder auch mit einem Glase oder mit den zusammengelegten hohlen Händen Wasser über sich gießen und sich dabei fortwährend reiben; besonders geschehe dies an den leidenden Theilen. Dann trockne man sich ab, kleide sich an und mache sich Bewegung. Das Verweilen im Bade kann hier fünf bis zehn Minuten dauern.

Prießnitz benutzt diese Halbbäder so wie die Sitzbäder in manchen Fällen als Ableitungs- und Beruhigungsmittel bei heftigen Anfällen der Gicht, besonders in den oberen Theilen. Gegen Kopfgicht sind sie, wie ich aus eigner Er-

fahrung weiß, sehr wirksam. Man bleibt dann so lange darin sitzen, bis die Blutmasse vollkommen abgekühlt ist und die Entzündung im Kopfe oder dem sonst leidenden Theile, auf welchem gleichzeitig Umschläge gemacht werden, nachläßt. Selbst bei Hirnentzündung und Brustentzündung werden sie mit Erfolg angewendet. Ein Beispiel von ersterer werde ich weiter unten geben.

Nimmt man die Halbbäder im Winter in einem erwärmten Zimmer, so darf die Temperatur desselben durchaus nicht zu hoch sein, und die des Wassers nur um ein Paar Grad übersteigen, wenn nicht die Wirkung des Badens annullirt und Blutandrang nach höheren Theilen erzeugt werden soll. Sie in einem ganz kalten Raume, bei sehr niedriger Temperatur zu nehmen, würde dagegen auch nicht rathsam sein, da die Luft zu sehr auf den entblößten, vom Wasser nur wenig bedeckten Körper einwirken würde. Anders ist es mit dem Vollbade, wo nur der an jede Temperatur der Luft gewöhnte Kopf vom Wasser unbedeckt ist.

Die Sitzbäder

werden in einem Fasse (Schaff) von etwa 22 bis 24 Zoll Weite genommen, je nachdem der Umfang des Körpers es erfordert. Dieses Faß ist mit drei Beinen (verlängerten Dauben) versehen, von denen das eine vorn am Fasse sich befindet, damit man nicht umfalle, wenn man aufsteht; der hintere Theil des Fasses ist höher, als der vordere, um sich mit dem Rücken anlegen und die Arme aufstützen zu können. Auch kann man die Fässer mit 4 Beinen machen lassen. Sie stehen dann freilich nicht überall gleich fest, wenn der Boden uneben ist. Die Dimensionen für einen Mann von mittlerer Größe dürften etwa folgende sein:

Höhe der Füße	2 bis 4 Zoll.
Eigentliche Tiefe des Fasses im Lichten	9 — 10 =
Höhe der Lehne, welche den hinteren Theil des Fasses und etwa die reichliche Hälfte desselben begreift, von der Höhe der vorderen Dauben an gerechnet	5 — 6 =
Die Höhe des ganzen Fasses also mit Inbegriff des 1 Zoll starken Bodens	18 bis 21 Zoll.

In den letzten Jahren hat man in Gräfenberg sich der Fässer ohne Beine bedient, welche den Vortheil haben, daß der Unterleib tiefer in das Wasser geht und der Magen auch seinen Theil von dem Bade bekommt. Das Sitzen in einem solchen Fasse ist freilich viel unbequemer, auch kann man darin nicht gut das Hemd und andere Oberkleider anbehalten; allein der Vortheil für die Gesundheit kann in manchen Fällen erheblich sein.

Dieses Faß wird nun so weit mit Wasser angefüllt, daß das Wasser, wenn sich der Kranke hineinsetzt, etwa bis an den Nabel reicht. Der obere Theil des Körpers bleibt bekleidet, das Hemde wird zusammengerollt, so daß es nicht in das Wasser taucht, und die Beine werden entweder mit den Beinkleidern oder mit einer wollenen Decke bedeckt. Bei einem Fasse ohne Beine muß man, wie schon gesagt, sämmtliche Kleider entfernen. Man behängt sich dann den Oberkörper mit einer Decke, einem Mantel oder Schlafrock. Während des Bades reibt man, so gut es geht, fortwährend die in dem Wasser befindlichen Theile und vorzüglich den Unterleib, wodurch eines Theils der bezweckte Hautreiz ver-

mehrt, andern Theils aber zu dem Abgehen von Blähungen und zur Entfernung von Stockungen im Unterleibe wesentlich beigetragen wird. In Gräfenberg trinkt man während des Sitzbades dann und wann ein Glas Wasser. Die Zeit, welche man darin zuzubringen hat, hängt von dem Zwecke des Bades ab. Soll das Bad stärkend auf die dem Wasser ausgesetzten Theile wirken, wie bei Schwäche der Zeugungstheile, Pollutionen, männlichem Unvermögen, weißem Flusse und dergleichen, so verweilt man nur kurze Zeit darin, etwa 10 Minuten oder eine Viertelstunde, und wiederholt das Bad öfter; soll es aber ableiten, wie bei Congestionen nach den höheren Theilen, Entzündungen in der Brust oder dem Kopfe, Fiebern ꝛc., oder kräftig einwirken, wie bei Unterleibsbeschwerden aller Art, als Anschoppungen der Leber und Milz, bei Verstopfungen, Diarrhöe, bei Schmerzen jeder Art im Unterleibe, bei Hämorrhoiden u. s. w., so müssen sie länger dauern und man verweilt dann eine halbe, Dreiviertelstunde und eine Stunde darin. Bei chronisch gewordenem, sehr heftigem Andrange des Blutes nach dem Kopfe werden sie oft bis auf zwei Stunden verlängert und täglich genommen. Bei acuten Uebeln, als Hirn- und Brustentzündung, Nervenfiebern und dergleichen hängt die Dauer von der Heftigkeit des Uebels ab, und es muß dann oft mit Einschlagen in nasse Tücher abgewechselt werden, so wie ich es bei jeder dieser Krankheiten einzeln beschrieben habe. (M. s. Meine Hydrotherapie.)

Die Wirkung der Sitzbäder bei ihrem fortgesetzten Gebrauche ist, namentlich auf den Unterleib, eine höchst merkwürdige. Ich kenne ein Beispiel, wo ein einziges Sitzbad einem Leidenden, der seit sechs Wochen keine Nacht geschlafen hatte, eine ruhige Nacht verschaffte. Sie treiben beson-

ders Blähungen ab, beruhigen, machen blinde Hämorrhoiden, die schon weit vorgeschritten sind, fließend, oder vertreiben die angehenden mit Beihülfe des Schwitzens ganz. Bei Fiebern wirken sie sehr beruhigend und werden dann immer abwechselnd mit nassen Tüchern angewendet. Ich habe in der Hydrotherapie einen Fall erzählt, wo Nervenfieber mit Delirium (Geistesverwirrung) durch bloße Sitzbäder und nasse Tücher in zwei Tagen geheilt wurde. Bei Koliken und selbst der Cholera sind sie ein Hauptmittel. Sehr häufig können Halbbäder ihre Stelle vertreten, welche man in einer an den Füßen etwas hochgestellten Wanne nehmen läßt, damit das Wasser in dem hintern Raume steige. Man braucht nur ein Stück Holz unter die Wanne zu legen, um diesen Zweck zu erreichen. Bei Delirien, Fiebern ꝛc. sind sie wegen größerer Bequemlichkeit der Kranken den Sitzbädern vorzuziehen. —

Die Zeit, in der sie genommen werden, ist in Gräfenberg gewöhnlich Abends zwei Stunden nach Tische. Besser dürften sie vor Tische sein; allein dort ist der ganze Tag so mit Schwitzen, Baden, Douchen ꝛc. ausgefüllt, daß keine andere Zeit übrig bleibt. Sonst nimmt man sie auch, wenn schlechtes Wetter von dem Gange nach der Douche abhält, als Ersatz für diese vor dem Mittagsessen. In manchen Fällen werden sie gleich nach dem Schwitzen, wenn der Kranke sehr aufgeregt ist, nach einer vorhergegangenen, tüchtigen Abwaschung genommen, was eine sehr beruhigende Wirkung hat. Bei ihnen, so wie bei jeder Art von Bädern, ist es Bedingung, daß man sie nicht mit vollem Magen gebrauche, sondern entweder vor Tische oder zwei bis drei Stunden nachher. Man macht sich darauf übrigens jederzeit so lange Bewegung, bis das Gefühl der Kälte vergangen

ist, und ißt auch nicht eher etwas, was ebenfalls als Regel bei jeder Art von Bädern feststeht.

Die Sitzbäder unmittelbar vor dem Schlafengehen zu nehmen, halte ich nicht für gut; da entweder das Gefühl der Kälte den Schlaf verscheucht oder der durch die Reaction auf die Zeugungstheile hervorgebrachte Reiz unangenehme Folgen hat. Besonders haben sich die Personen, die an häufigen Pollutionen leiden, davor zu hüten. Wer die Sitzbäder als Mittel gegen Schlaflosigkeit nimmt, in welchem Falle sie ausgezeichnete Wirkungen thun, muß sie nothwendig kurz vor dem Schlafengehen nehmen; allein er darf sich dann nicht eher niederlegen, als bis er die kalten Theile durch Bewegung wieder erwärmt hat. Das Gefühl der Kälte nach einem kurz vor dem Schlafengehen genommenen Sitzbade ist so unangenehm, daß man immer glaubt, irgend einen kalten Körper hinter sich liegen zu haben, und oft unwillkührlich danach fühlt, um sich zu überzeugen, daß er auch einen Theil des eignen Ich ausmache. Manche schlagen vor, zu Beförderung des Schlafes vor dem Schlafengehen in die Wanne zu gehen; bei mir und vielen Anderen hat dieses jedoch gerade die entgegengesetzte Wirkung gehabt. Bessere Dienste leisteten uns kalte Abwaschungen.

Es ist nicht gleichgültig, ob das Gefäß, in welchem man das Sitzbad nimmt, klein oder groß sei. Es darf nicht zu viel Wasser fassen, da man, wenn das Bad nicht blos stärkend wirken soll, d. h. wenn es länger als 10 Minuten dauert, gewöhnlich so lange in dem Wasser verweilen muß, bis das Wasser sich zu erwärmen anfängt. Die im Anfange durch die Kälte zurückgedrängten Säfte werden gegen das Ende des Bades durch die Reaction wieder nach den in dem Wasser befindlichen Theilen hingezogen, und

dies geschieht um so stärker, als die Kälte des Wassers nicht mehr so großen Widerstand durch Zusammenziehung der Gefäße verursacht. Wenn der Zweck der Sitzbäder Ableitung von höher gelegenen Theilen ist, so muß man durchaus so lange im Wasser bleiben, bis das Wasser lau ist, weil dadurch der beabsichtigte Zweck desto sicherer erreicht wird. Sonst sind wohl auch das Nachlassen der Schmerzen und das Verschwinden der Symptome der Krankheit Zeichen, daß man das Bad verlassen kann. —

Die Temperatur des Wassers in dem Sitzbade wird durch die aus dem Körper in dasselbe strömende Wärme so erhöht, daß ich, als ich einmal versuchsweise ein Sitzbad von $^3/_4$ Stunde nahm, das erst nur 3 Grad Wärme haltende Wasser des Bades beim Herausgehen aus demselben auf $8^1/_2$ Grad erhöht fand. Hieraus schon läßt sich die verschiedene Wirkung des längeren oder kürzeren Sitzbades erklären, da bei diesem ein starker örtlicher Reiz mit darauf folgender kurzer Reaction erhalten, bei jenem aber die ganze Blutmasse des Körpers, die erhitzten, höher liegenden Theile, abgekühlt und eine lange andauernde Rückwirkung erzielt wird. Bei Unterleibsleiden, als Hämorrhoiden ꝛc., müssen die Sitzbäder ebenfalls lange Zeit anhalten, wenn die vorhandenen Störungen gehoben und der entzündliche Zustand entfernt werden soll.

Zweckmäßig ist es, vor dem Sitzbade, wenn man nicht geschwitzt hat, sich so viel Bewegung zu machen, als nöthig ist, sich zu erwärmen und das Blut ein wenig in Bewegung zu bringen; doch soll man nicht erhitzt hineingehen. Die Bewegung nach dem Bade geschehe stets in freier Luft oder in einem kalten Raume, und leidet man an Congestionen am Kopfe, ohne Kopfbedeckung. Während des Sitzbades

kann man in diesem Falle auch kühlende Umschläge auf den Kopf machen. Auch das Sitzbad selbst darf dann durchaus nicht in einem stark geheizten Zimmer genommen werden, wodurch man gerade die der beabsichtigten entgegengesetzte Wirkung erhalten würde.

Dieselbe Vorsicht ist nöthig bei

den Fußbädern,

da diese fast ausschließlich als Ableitungsmittel für Schmerzen in höher gelegenen Theilen angewendet werden. Prießnitz verordnet sie immer da, wo die Aerzte warme Fußbäder anempfehlen. Gegen Kopf- und Zahnschmerzen, sie mögen herrühren, woher sie wollen, besonders beim sogenannten Kopfreißen, bei Schmerzen und Entzündungen in den Augen, bei Andrang des Blutes nach dem Kopfe, werden sie fast immer mit Sicherheit angewandt; auch bei ihnen bedient man sich mit Vortheil gleichzeitiger kalter Umschläge um den Kopf.

Sie werden entweder in dem Sitzbadfasse, oder, was besser ist, in einem kleineren Gefäße genommen, welches nicht zu viel Wasser faßt. Die Tiefe des Wassers ist 1 bis 3 Zoll, je nachdem man eine gelindere oder stärkere Einwirkung beabsichtigt. Bei Zahnschmerzen wird gewöhnlich sehr wenig Wasser genommen; auch habe ich bei einer sehr heftigen Migräne nur einen Zoll Wasser empfohlen und dieselbe nach einer halben Stunde vergehen sehen. Beim Vertreten eines Fußes, wo das Fußbad täglich zwei bis drei Mal wiederholt werden muß, geht das Wasser bis über die Knöchel. Ein solches Fußbad darf nie zu lange anhalten.

Unentbehrlich ist es, die Füße während des Bades unaufhörlich einen mit dem andern zu reiben, um eine desto stärkere Reaction zu erzeugen. Gewöhnlich verweilt man so lange in dem Fußbade, bis das Wasser lau zu werden anfängt, was gewöhnlich nach dreiviertel oder einer Stunde geschieht, wenn nämlich das Gefäß nicht zu groß ist. Ehe man das Fußbad nimmt, ist es nothwendig, sich vorher Bewegung zu machen, um die Füße zu erwärmen; nach dem Bade geht man so lange stark herum, bis sie heiß werden.

Die kalten Fußbäder sind zugleich das beste Mittel gegen kalte Füße. Warme können die Füße nur noch mehr schwächen und verursachen, daß sie sich bei der geringsten Veranlassung erkälten; wogegen öftere kalte Fußbäder am besten vor Erkältung der Füße schützen. Wer sich ihrer bedient, kann immer ohne Gefahr bei der größten Kälte ohne Filzschuhe oder dergleichen Verwahrungsmittel ausgehen, wenn er überhaupt noch einen hinreichenden Fonds von Lebenswärme besitzt, um höhere Kältegrade zu ertragen. Uebrigens ist es sehr zu rathen, nie Wärmflaschen, gewärmte Decken und dergleichen an die Füße zu bringen, oder sie wohl gar, wenn man daran friert, an den heißen Ofen zu halten: solche Erwärmungsmittel können nur schaden, weil die Füße dadurch immer mehr verweichlicht werden und also der Kälte desto weniger widerstehen können. Die durch die kalten Bäder erzeugte Rückwirkung schützt besser als andere Mittel vor dem Erkälten. Man mache den Versuch, und man wird finden, daß mehrere Stunden nach dem Bade die Füße nicht nur warm, sondern fast brennend heiß sind. Besonders nützlich dürfte ein kaltes Fußbad ein paar Stunden vor einer Schlittenpartie oder ähnlicher Gelegenheit sein. Prießnitz

empfiehlt als Mittel gegen das Erfrieren der Füße bei solchen Veranlassungen in kaltes Wasser getauchte, dann sorgfältig ausgerungene wollene Strümpfe anzuziehen, über welche noch ein Paar trockene Strümpfe und geräumige Stiefeln gezogen werden müssen. Er versichert, daß es dann kaum möglich sei, die Füße zu erfrieren, selbst wenn man halbe Tage lang der Kälte ausgesetzt wäre. Der Einwirkung der äußeren Luft dürfen die Füße dann freilich nicht ausgesetzt bleiben, sondern müssen durch Decken und dergleichen davor geschützt werden. Vielleicht dürfte es dabei von Nutzen sein, abwechselnd eine Stunde zu Fuße zu gehen, um die Reaction zu vermehren. Versucht habe ich dieses Verfahren an mir selbst nicht.

Kopfbäder

werden bei festsitzenden, rheumatischen Leiden im Kopfe, bei rheumatischer Augenentzündung, Taubheit, Verlust des Geschmackes und Geruches angewendet, um den in dem Kopfe befindlichen Krankheitsstoff aufzuregen, welcher dann gewöhnlich durch ein in den Ohren sich öffnendes Geschwür entfernt wird. Auch gegen Blutandrang nach dem Kopfe werden sie bisweilen benutzt, dürfen aber dann nur wenige Minuten dauern, damit keine starke Reaction erfolgt, und müssen dann von Bewegung in freier Luft, doch nicht in der Sonnenwärme, begleitet sein. Genommen werden sie in einer großen und tiefen Schüssel. Man stellt diese zu dem Ende auf einen Tisch und legt erst die eine Seite des Kopfes in das Wasser, dann nach einigen Minuten den Hinterkopf, dann die andere Seite und zuletzt nochmals den Hinterkopf. Da es ziemlich schwer ist, diesen ohne große

Unbequemlichkeit mehrere Minuten lang in dieser Lage zu erhalten, so nimmt sich das Kopfbad bequemer, wenn man eine Matratze, oder einen Strohsack, oder auch eine bloße Decke in das Zimmer breitet, sich darauf legt und die Schüssel an das obere Ende des Lagers stellen läßt.

Die Dauer des Kopfbades hängt von dem Uebel, welchem man begegnen will, und dem Grade desselben ab. Bei Augenentzündungen (chronischen) wurde immer 15 Minuten auf jeder Seite darin verweilt, eben so bei Taubheit und Geschmacklosigkeit, so daß das ganze Bad fast eine Stunde dauerte, während welcher Zeit das Wasser ein- bis zweimal gewechselt wurde. —

Ihre Wirkung bei fortgesetztem Gebrauche ist unfehlbar; sie kündigt sich gewöhnlich durch heftige Schmerzen im Kopfe an, welche so lange zunehmen, bis sich ein Geschwür gebildet und geöffnet hat, welches während meines Aufenthaltes in Gräfenberg bei mehreren Personen geschah. Es versteht sich übrigens, daß die Kopfbäder immer in Verbindung mit der Cur gebraucht werden.

Bei Augenleiden werden gleichzeitig mit denselben

Augenbäder.

genommen. Dieses geschieht entweder in derselben Schüssel, in welcher das Kopfbad genommen wird, oder in kleinen Liquergläschen, welche mit Wasser gefüllt an das Auge gehalten werden. Ihre Dauer hängt von der Bestimmung Prießnitzens ab und ist gewöhnlich fünf Minuten und darüber.

Die Augen werden dabei im Wasser offen gehalten.

Beinbäder.

Diese werden bei örtlichen Leiden am Beine genommen, wo ein gewöhnliches Fußbad nicht hinreicht. Ich habe sie

bei Fistelgängen, Flechten, Knieschwamm beobachtet. Bei festsitzenden Rheumen dürften sie ebenfalls von Nutzen sein. Man läßt zu dem Ende ein hohes Faß machen, welches gerade so weit ist, daß der Fuß bequem darin stehen kann, füllt dieses mit einer reichlichen Quantität kalten Wassers, und stellt das Bein hinein, so daß der leidende Theil sich ganz im Wasser befindet. Die Höhe des Fasses richtet sich also nothwendig nach der Lage dieses Theiles. Die Dauer eines solchen Bades ist, da es aufregend wirken soll, gewöhnlich eine Stunde und darüber. Es bringt gewöhnlich starke Geschwüre an dem kranken Theile hervor, wenn nicht schon offene Geschwüre da sind: ein Zeichen ihrer Wirkung.

Eben so können auch von localen Leiden bedingte Arm-, Hand-, Nasen- und andere Bäder an den leidenden Theilen vorkommen.

Die Douche

ist das eingreifendste Mittel, um Jahre lang im Körper festsitzende Stoffe aufzuregen und los zu machen. Sie wird daher bei den meisten chronischen Leiden zu diesem Zwecke angewendet, und verfehlt nie, sich wirksam zu zeigen. Sie dient aber zugleich auch als Mittel, um die durch das häufige Schwitzen geschwächte Haut zu stärken und den Körper abzuhärten, und gewiß giebt es kein besseres Abhärtungsmittel als sie, da sie durch das eisige Wasser die Haut gegen die Einflüsse des Wechsels der Temperatur stärkt und vermöge ihres starken Auffallens und des dadurch nöthig gemachten Widerstandes der Muskeln, diese voller und kräftiger macht, wobei sie zugleich diese Wirkung auf die Nerven äußert. Für einen gesunden Körper kann es kein

Mittel geben, was stärkender wirkt als dieses. Nur muß man nicht zu lange auf einmal, aber desto öfter douchen und, wie sich von selbst versteht, die Sache nicht übertreiben.

Ich habe schon gesagt, daß es in Gräfenberg und der Umgegend eine Menge von Douchen giebt, deren Zahl sich auf dreißig belaufen kann. Auch habe ich die Fallhöhe derselben von 12 bis 22 Fuß angegeben. Die Stärke des Strahles differirt nach der Stärke des Quells und richtet sich gewöhnlich nach der Jahreszeit, da ich an keiner der dortigen Douchen eine Vorrichtung gesehen habe, um die Stärke derselben zu reguliren. Im Herbst 1839 waren die Douchen auf dem Hirschbadkamme in Folge der andauernden Trockenheit sehr schwach. Ich glaube, daß die Stärke des Strahles nicht viel über einen Zoll betrug; während er im Jahre 1836 wohl drei Zoll stark sein mochte. Die Einrichtung der Douchen ist höchst einfach:

Eine Rinne, welche in das Bett eines Bächleins gesteckt, das sämmtliche Wasser desselben auffängt, führt es von immer höher werdenden Böcken getragen, in fast horizontaler Richtung nach dem Abhange des Berges und läßt es da hinabfallen, worauf es einige Schritte weiter von einer zweiten Rinne gefaßt wird, einen zweiten Fall erleidet und so die sämmtlichen darunter liegenden Douchen, eine nach der andern versorgt. — Jede Douche ist mit einem bretternen Häuschen versehen, um sich, geschützt vor Wind und Wetter darin auskleiden zu können. Bei schönem Wetter zieht man es jedoch gewöhnlich vor, dieß auf den vor den Hütten angebrachten Bänken zu thun, welche, obschon von dichtem Buschwerk eingefaßt, den Sonnenstrahlen ausgesetzt sind, und den zur Douche sich Vorbereitenden noch einmal durchwärmen, ehe er sich dem kalten Strahle aussetzt. Gewöhnlich sind

diese Bänke sehr bevölkert, da immer Mehrere den Augenblick erwarten, wo die Reihe des Douchens sie treffen wird, was in der Ordnung erfolgt, in der die Kranken bei der Douche ankommen. Diese Ordnung wird, ohne Ansehen der Person, streng beobachtet, und hat Jeder seinen Platz selbst zu behaupten, der von Niemand und am allerwenigsten von einem Diener vertreten werden darf. —

Hat man sich vor oder in dem Häuschen ausgezogen, so nimmt man sein Betttuch um, zieht seine Pantoffeln oder Strohschuhe an und begiebt sich, sobald der Vorgänger das nasse Reich verlassen hat, die hölzerne, aus vier bis sechs Stufen bestehende Treppe hinab in den ringsum von einem hohen Bretterverschlag umgebenen Raum, in den der Strahl herabfällt, und den man hinter sich mittelst einer Thür verschließt. Der Fußboden des Raumes ist gedielt und die Wände sind mit Stangen versehen, an denen man sich anhalten kann, da der schlüpfrige Boden ein leicht gefährliches Ausgleiten veranlassen könnte. Bisweilen kauft ein Gast einen geflochtenen Strohdeckel, um dadurch einen festeren Stand zu erhalten und giebt ihn dann der Gesellschaft zum Besten. — Vor dem Fallen nimmt man sich bei der Cur deswegen um so mehr in Acht, als die geringste äußere Verletzung während der allgemeinen Aufregung und vermehrten Thätigkeit der Haut, gewöhnlich sogleich zu einem Ablagerungsplatze für die aufgeregten Krankheitsstoffe wird und nicht selten den Verletzten wochenlang von dem Gebrauche der Douche abhält. —

In dem nassen Raume angekommen, wird der nackte Körper, — die Pantoffeln und das Betttuch hat man vor der Thür abgelegt — sofort von dem eisig kalten Wasser, welches von dem Fußboden abprallt, bespritzt, was einer der

unangenehmsten Momente des Douchens ist. Man sucht ihn daher so viel als möglich abzukürzen, indem man sich ungesäumt dem Strahl aussetzt. Je länger man vor ihm zappelt und sich fürchtet, desto unangenehmer wird die Empfindung, und will man sich nicht einem allgemeinen Gelächter der vor der Douche versammelten Gäste Preis geben, so muß man schon die vorher angegebene Zeit darin aushalten und abwarten, bis sie einem, durch einen damit Beauftragten oder seinen Nachfolger, zugerufen wird. — Da nun aber gegen den Frost kein Zappeln hilft, und doch einmal gedoucht werden muß, so thut man am Besten, man wagt sich ohne Verzug unter den Strahl und läßt sich durch sein kräftiges Aufschlagen die kalte Haut wärmen, was viel weniger schrecklich ist, als man sich denkt und viel weniger unangenehm, als das theilweise Bespritzen des Körpers. Wegen des stärkeren Aufschlagens und der daraus hervorgehenden größeren Erregung oder Erwärmung der Haut, welche die Kälte des Wassers weniger fühlbar macht, sind auch die Douchen mit höherem Fall weit mehr gesucht, als die schwächeren, die einem ächten Doucher am Ende unerträglich und ekelhaft vorkommen.

Sobald man sich dem Strahle nähert, legt man beide Hände mit den kleinen Fingern an einander, so daß sie eine Höhle bilden, läßt den Strahl da hinein fallen und hebt die Hände bis langsam über den Kopf, so daß die in dieselben gegossene Wassermasse den ganzen Körper überströmt. Dabei tritt man rasch und muthig unter den Strahl und läßt diesen einige Secunden lang auf den Nacken oder den Hinterkopf fallen, während welcher Zeit man Kopf, Brust, Rücken, Unterleib, Arme und Schenkel tüchtig reibt. Nun bewegt man sich langsam unter der Douche so, daß diese

nach und nach den ganzen Körper trifft und die Haut durch ihr Aufschlagen erwärmt, wodurch das anfangs stattfindende unangenehme Gefühl der Kälte verscheucht wird.

Hat man so den ganzen Körper gleichmäßig durchgedoucht, so schreitet man zum Douchen der leidenden Theile und verweilt bei jedem derselben so lange, als es die Zeit gestattet, die man in der Douche zuzubringen gedenkt. Gut ist es zur Abwechselung dann und wann den Strahl über den ganzen Körper fallen zu lassen, um die Haut wieder zu erwärmen. Ist das Uebel nicht im Kopfe, so daß das Douchen des Kopfes Vorschrift ist, wie dies etwa bei langwieriger Augenentzündung der Fall sein kann, so vermeidet man, den Strahl in gerader Richtung auf Kopf und Brust fallen zu lassen, und läßt ihn dann nur am Hinterkopf oder an der Brust herabgleiten. Wer eine schwache Brust hat, darf nie den Strahl senkrecht darauf fallen lassen. Dieselbe Vorsicht ist bei dem Magen zu beobachten, welcher die Douche gar nicht verträgt; man hüte sich also die Parthie unter dem Brustbeine von dem Strahle berühren zu lassen. Den Unterleib tüchtig durchzudouchen, ist, so viel ich weiß, immer ohne Nachtheil. Diejenigen, deren Unterleib sehr unthätig ist, Hypochondristen und ähnliche, thun gut, diesen Theil der Douche lange und anhaltend Preis zu geben.

Bei festsitzenden rheumatischen oder gichtischen Schmerzen grenzen die Wirkungen der Douche oft an das Wunderbare. Ich selbst habe dergleichen Schmerzen durch anhaltendes Douchen in fünf Minuten aus dem Hüft- und Ellenbogengelenke weggedoucht, welche Monate lang daselbst festsaßen. Sie kehrten zwar mehrmals dahin wieder zurück, allein am Ende blieben sie ganz weg. Es kommt dabei nur darauf

an, sich durch den brennenden Schmerz, den das Aufschlagen des Wassers verursacht, nicht irre machen zu lassen, sondern die Stelle gleichsam todt zu douchen, ehe man auf eine andere übergeht.

Die Zeit, welche man in der Douche zubringt, übersteigt nicht leicht eine Viertelstunde. Neulinge mögen zu den wenigen Minuten, mit denen sie anfangen, allmälig eine oder zwei zusetzen, bis sie bemerken, daß es genug ist. Im Allgemeinen sollte man wohl nicht den Eintritt des Fieberfrostes abwarten, welcher bei den Meisten nach 12 bis 15 Minuten erfolgt, und noch weniger mit Fieber hineingehen, wie ich es mehr als einmal gethan habe. Die Aufregung wird zu stark und hat dann zur Folge, daß man längere Zeit gar nicht douchen darf, wie es auch mir und Allen erging, die des Guten zu viel gethan hatten. Man beobachte stets die nöthige Vorsicht, allein man zage und zapple auch nicht vor ein wenig kaltem Wasser, wie es Manche thun.

Es ist in der That höchst lächerlich, die Sprünge und Capriolen, das ängstliche Ausweichen vor dem Strahle, das unaufhörliche Fragen, ob die Zeit, die man sich gewöhnlich von einem Gefährten oder von dem Douchediener angeben läßt, noch nicht verflossen sei, mit anzusehen, was bei Einigen solcher Helden oft eine sehr gesuchte Unterhaltung gab. Diese empfinden eigentlich nur das Unangenehme des Douchens, aber nicht das Angenehme, was es trotz der Kälte und trotz der Ueberwindung, welche es auch dem Beherztesten beim Eintritte in die Douche kostet, in einem wunderbar erregten Gefühle von Kraft und Trotz für den, welcher es ohne Zagen gebraucht, immer hat. So wie beim Bade, schreite man auch hier ohne Zaudern, ohne Ueberlegung,

ohne Furcht vor möglichem Nachtheile, schnell zum Werke, und ist einmal der erste Eindruck überwunden, dann hat man gewonnenes Spiel und befindet sich oft recht behaglich in einer Lage, in welcher der Furchtsame nicht aufhört zu zittern und zu zweifeln. Durch diese Gewohnheit, das Unangenehme zu überwinden und sich den stärksten Eindrücken auszusetzen, welche man bei der Wassercur erlangt, wird zugleich sehr wohlthätig auf die Kraft des Geistes gewirkt, und mittelbar durch diesen auf den Körper. Keine andere Cur verbindet diesen Vortheil mit der Heilung des Uebels.

Hat man seine Zeit abgedoucht, oder fühlt man, daß es Zeit ist, die Douche zu verlassen, so trocknet man sich mit dem bereitliegenden Betttuche schnell und kräftig ab, zieht sich an und tritt, nachdem man vorher seinen Durst gelöscht, den Rückweg nach Hause an, der gewöhnlich in sehr kurzer Zeit zurückgelegt wird, da das Gefühl der Kälte und Kraft nach der Douche die Schritte beschleunigt.

Es ist Gewohnheit, vor dem Douchen ein Glas Wasser zu trinken. Diese Vorsicht dürfte denen sehr zu empfehlen sein, die noch warm sind, wenn sie in die Douche treten, um das Gleichgewicht weniger zu stören, wenn sie sich dem kalten Wasser aussetzen. Auch dürfte aus Gründen, die wir schon bei dem kalten Vollbade angegeben, ein Schluck Wasser nach dem Douchen und vor der Rückkehr nach Hause anzurathen sein. Das zum Trinken nöthige Wasser wird durch die bei den Douchen angestellten Diener herbeigeholt. Oft müssen es die Kranken jedoch selbst holen, da die Dienerschaft bei dem Douchen ebenfalls einen Theil des unordentlichen Systems ausmacht, dessen ich schon früher gedacht habe.

Wegen der Unachtsamkeit der Douchebedienung thut man sehr gut, seine Kleider nicht vor dem Douchehäuschen liegen zu lassen, wenn nicht eine Anzahl Personen zugegen ist. Der Frau Gräfin H. aus S. wurden im Herbste 1839, wie sie mir selbst denselben Tag noch erzählte, die sämmtlichen Kleider ihrer kleinen Tochter, während sie dieselbe douchen ließ, vor der Hütte gestohlen und die geängstigte Mutter war genöthigt, das Kind mit einem Theile ihrer eigenen Kleidungsstücke zu bedecken, um sie nach Hause zurückbringen zu können. — Zur Ehre der Gräfenberger Badediener muß ich hierbei erwähnen, daß mir nichts von einer Veruntreuung von ihrer Seite zu Ohren gekommen ist.

Die Zeit, in der man zur Douche geht, ist in Gräfenberg gewöhnlich eine Stunde nach dem Frühstück, oder zwei bis drei Stunden nach dem Mittagessen. Obgleich Manche sogleich nach dem Frühstück douchen, so ist dies doch nicht anzurathen, da die Verdauung durch die Kälte durchaus gestört werden muß und die Einwirkung derselben um so nachtheiliger ist, je mehr man seinen Appetit vorher befriedigt hat. Man hat sich auf dem Wege nach der Douche zu hüten, sich zu sehr zu erhitzen und deshalb denselben langsamen Schrittes zurückzulegen. Auch ist es nicht gut, sich zu zeitig auszuziehen und die Haut vor dem Eintritte in die Douche abzukühlen. Die Wirkung dieser Procedur ist viel stärker, wenn die Haut noch warm und in Thätigkeit ist, als wenn sie vorher schon abgekühlt wird. Erkältungen bei dem Douchen kommen gewöhnlich nur von dem zu zeitigen Entkleiden her, und von der Furchtsamkeit, welche es verhinderte, sich der Wirkung des Strahles gehörig und ohne Verzug auszusetzen.

Da die Douche hauptsächlich zur Aufregung der fest-

sitzenden Stoffe bestimmt ist, so versteht es sich, daß man etwas damit nachläßt oder eine Zeit lang ganz aussetzt, wenn starke Aufregung mit Fieber eintritt und erst dann wieder wie gewöhnlich fortdoucht, wenn der Körper wieder beruhigt ist. Bisweilen muß wochenlang damit ausgesetzt und eine Krisis vorübergelassen werden, ehe man wieder anfangen kann. Das Abheilen der Geschwüre und der ruhige Zustand des ganzen Organismus sind dann immer die Zeichen, daß es Zeit ist, wieder zu beginnen. Bei kleinen Zufällen setzt man bisweilen nur einen oder zwei Tage aus, während man sonst regelmäßig alle Tage um dieselbe Zeit doucht.

Das Wetter hat auf das Douchen wenig Einfluß; wir haben bei Regen und Wind eben so gut gedoucht, als bei Schnee und Eis. Manche haben bei einer Kälte von 6 Grad unter Null 10 bis 15 Minuten gedoucht, während ganze Eismassen sie umgaben und nachdem sie sich vorher mit einer Hacke einen Weg durch dieselben zu dem Strahle gebahnt hatten. Selbst Damen douchten bei Schneewetter. Es ist mir kein Beispiel einer Erkältung vorgekommen. Demohngeachtet lassen die Meisten bei dem Eintritte der rauhen Jahreszeit nach und entfernen sich am Ende, wenn Schnee fällt, ganz von der geliebten Douche, da nicht das Douchen allein dann unangenehm wird, sondern hauptsächlich die fieberhafte Kälte, welche beim Ankleiden auch den Stärksten durchschüttelt und ihm kaum gestattet vor Zittern einen Augenblick still zu stehen und die Kleider an den Leib zu bringen, unerträglich zu werden anfängt. Doucht man ja bei großer Kälte, so ist es wenigstens rathsam, nur sehr kurze Zeit zu douchen und sich dann durch rasche Bewegung zu erwärmen.

Wer die Cur zu Hause gebraucht und, der localen Verhältnisse wegen, die Douche entbehren muß, dem würden wir an ihrer Stelle Uebergießungen rathen, die man sich entweder von einem Diener mittelst eines Eimers machen lassen kann, oder zu denen man sich eines an der Decke eines Gemaches, z. B. des Badehauses, aufgehängten Gefäßes bedienen könnte, welches durch das Anziehen einer Schnur sich neigte und eine beliebige Menge Wasser über den Kopf ausgösse. Hierbei würde man den Kopf und übrigen Körper tüchtig durchreiben, um die Wirkung des Wassers zu verstärken. Auch ließe sich am Boden eines so aufgehängten Gefäßes ein Schlauch anbringen, der innerhalb des Gefäßes mit einem Deckel zu schließen wäre, welcher durch eine angebrachte Schnur aufgezogen werden könnte, und der so einen freilich nur schwachen Strahl auf die einzelnen Theile ergösse, welche man besonders zu bearbeiten wünschte. Daß solche Begießungen, so nützlich sie auch übrigens sein mögen, die Wirkungen der Douche bei weitem nicht erreichen, bedarf kaum einer Erwähnung. Eine kleine Feuerspritze, so wie sie Prießnitz früher bei kranken Pferden anwendete, in ein Gefäß mit kaltem Wasser gestellt und durch ein Paar Leute in Bewegung gesetzt, würde die Falldouchen noch am besten ersetzen. — Eine Douche läßt sich übrigens bei dem Gefälle einer Mühle, an jedem steilen Bergabhange, auf dessen Höhe Wasser quillt, oder fließt, oder auch durch ein Druckwerk, Pumpwerk oder ein Schöpfrad herstellen. Das Quellwasser ist dabei das beste, da es am kältesten und reinsten ist. — Bei Schöpfrädern ist es gut, das gehobene Wasser erst in einem Behälter sich sammeln zu lassen, und von da aus die Douche zu versorgen, damit der Strahl gleichmäßig wird, und nicht stoßweise herabfällt. Hat das Wasser eine Strecke

in einer Rinne zu laufen, so ist diese Vorsicht unnöthig, da sich dann der durch das Ausgießen dem Wasser aufgeprägte Stoß auf dem Wege von selbst ausgleicht.

Bei einer Cur zu Hause die Douche nur mit höchster Vorsicht zu gebrauchen, empfehle ich meinen Lesern noch sehr dringend, da sie gerade das Mittel ist, den Krankheitsstoff aufzujagen und nach der durch sie in eine ungeheure Thätigkeit gebrachten Haut zu leiten. Krankheiten, welche einen starken Gebrauch der Douche nöthig machen, dürfen durchaus nicht ohne Aufsicht behandelt werden und sind am allerbesten in eine Wasserheilanstalt zu verweisen.

Regenbäder

kennt man zwar in Gräfenberg nicht, da Prießnitz sie als eine Spielerei betrachtet, welche keinen Zweck habe. Ich habe jedoch Gelegenheit gehabt, ihren Nutzen kennen zu lernen und sie, nach den Umständen, bei Personen, welche an Congestionen, an organischen Fehlern innerer Gebilde leiden, bei Schwächlichen und Lungenkranken, in so fern letztere die Cur gebrauchen dürfen, theils nach dem Schwitzen, statt der Wannenbäder, theils zu Abkühlung und Erfrischung der Haut, mit vielem Vortheil angewendet. Man vermeidet bei ihnen das heftige, durch die intense Kälte und den mechanischen Druck des Wassers veranlaßte Zurückdrängen des Blutes nach innen und bringt nichts desto weniger einen starken Hautreiz hervor, der eine lebhafte Reaction nach sich zieht, wenn anders das Wasser kalt genug ist, und in hinreichender Menge sich ergießt. Ihre Wirkung, wenn sie nach dem Schwitzen genommen werden, ist auffallend die, daß sie das Blut nach den unteren Theilen treiben und Kopf und

Brust frei machen, was man an den schwer werdenden Beinen ganz deutlich fühlt. Man hält sie wohl eine Viertelstunde und länger aus; nur muß man den Kopf dann und wann aus ihrem Bereich herausbringen, um diesen nicht zu sehr anzugreifen, und abwechselnd freier athmen zu können. Das von dem Regenbade herabströmende Wasser wird von einer darunter stehenden Wanne aufgefangen, die sich bis zu einer beliebigen Höhe damit anfüllt und in welcher der Kranke, gegen das Ende des Bades hin, noch ein Halbbad von einigen Minuten nehmen kann, wenn sein Zustand es erfordert. Gut ist es, wenn die Füße etwas im Wasser stehen, weil dann in ihnen, bei dem auf das Bad folgenden Spaziergange, die Reaction besonders stark wird, und die Säfte mehr nach unten geleitet werden. Um dieses Eintreten der Reaction noch zu beschleunigen, reibt man während des Bades die Füße, einen mit dem andern, so wie man auch während der ganzen Dauer der Procedur den Körper mit beiden Händen durchreibt und knetet. — Bei heftiger Aufregung, im Sommer bei großer Hitze, leisten sie ausgezeichnete Dienste. Ich lernte sie in dieser Beziehung schon vor mehreren Jahren in Freiwaldau in der ehemaligen Weiß'schen Anstalt schätzen, wo ich mir einmal die nach einer starken Mahlzeit und darauf folgendem Spaziergange entstandenen Gichtschmerzen im Kopfe sogleich damit vertrieb.

Ihre Einrichtung ist höchst einfach und läßt sich ohne große Wassermenge und ohne viele Kosten in jedem Haushalte herstellen, wodurch sie sich noch besonders zur Cur zu Hause empfehlen. Hat man laufendes Röhrwasser, das bis zu einer Höhe von vier oder fünf Ellen getrieben werden kann, so braucht man nur an einer, an der Decke des Badezimmers hingehenden Röhre einen Gießkannenschlauch anzu-

bringen, den man durch einen Hahn oder eine andere Vorrichtung verschließen kann. Der Fußboden ist fest gedielt oder ein Faß fängt das Wasser auf. Der Schlauch wird so eingerichtet, daß das Wasser sich in reichlicher Menge ergießt und keinen größern Kreis einnimmt, als nöthig ist, um den Körper gleichmäßig zu benetzen, wodurch man den Boden des Zimmers nicht unnöthig naß macht und der Badende sich mit Leichtigkeit dem Regen entziehen kann, wenn er ihm bisweilen lästig wird. Kann man kein laufendes Röhrwasser in das Badezimmer bringen, so ist eine Maschine, wie ich sie sogleich beschreiben werde, und wie sie in Freiberg der Klempner Großmann für zwei Thaler anfertigt und man sie auch in Freiwaldau bei dem Klempner Nitzsche bekommen kann, dem ich die Anweisung dazu gegeben, in jedem Schlafzimmer anzubringen und vertritt sehr gut die Stelle eines laufenden Wassers.

Sie besteht in einem gegen drei Wasserkannen, oder mehr haltendem Gefäß mit drei Henkeln, an dessen Boden ein $2^1/_2$ Zoll weiter Schlauch mit einer abzunehmenden Brause sich befindet. Dieser Schlauch wird von innen mit einem bleiernen mit Leder belegten Stopfer verschlossen, der durch eine einfache Vorrichtung, mittelst einer Schnur, geöffnet wird. Es ist diese auf dem Rande des Gefäßes befestigt und hat etwa die Form eines $^{a}T^{b}_{c}$, dessen unteres Ende c auf dem Rande des Gefäßes festsitzt; an a ist die mit dem Stopfer verbundene Stange und an b die Schnur oder der Draht zum Aufziehen befestigt, der dann mittelst eines Ringes, den man an ein am unteren Rande des Gefäßes angebrachtes Häkchen bringt, den Schlauch offen erhält, so daß man nicht nöthig hat, die Schnur in der Hand zu behalten. Das Wasser wird durch ein 9 Zoll

hohes und 2½ Ellen breites Faß, welches unter die Maschine gesetzt wird, aufgefangen. Man kann nach dem Regen, wo es nöthig erscheint, noch ein Sitzbadfaß in dieses große Faß stellen und ein 10—15 Minuten langes Sitzbad nehmen, welches dann zugleich mit einem Fußbade verbunden ist. Diese Art der Abkühlung ist bei der Cur zu Hause besonders anzurathen, da sie weniger aufregt, und eine mildere Krise herbeiführen dürfte.

Die Schneiderschen Badeschränke verdienen keineswegs den Vorzug vor diesen einfachen und weniger kostspieligen Maschinen. Sie geben weniger Wasser, sind zu complicirt und lassen dem Kranken gar nicht den Raum sich während des Bades zu bewegen, wenn er nicht riskiren will, an den zarten Stangen und Röhren etwas zu zerbrechen. Sie hindern also wesentlich eine Hauptsache bei jedem kalten Bade und dürften, bei der geringen Wassermenge und den gar zu feinen Strahlen, die sie geben, oft eine Erkältung veranlassen, statt eine lebhafte Reaction zu erzeugen. Will man sich eine Bademaschine in Schrankform machen lassen, so lasse man wenigstens die Röhren an den Seiten weg, welche die Bewegung hindern und bestelle den Schrank weit und geräumig. Auch dürfen die Löcher in der Brause nicht zu klein sein, weil das kalte Wasser sonst schwer hindurch fließt. Ist man über die Größe derselben nicht einig, so lasse man sie nur erst klein bohren, so daß man eine starke Stecknadel durchstecken kann und, ist das nicht hinreichend, so kann man sie stets erweitern lassen. Die Brause selbst hat die Form eines Gießkannenschlauchs und ist unten nur wenig conver, damit sie das Wasser nicht zu weit werfe. Hat man Raum genug und braucht das Wasser nicht zu schonen, so kann man ihr die Gestalt einer Kugel geben, welche das Wasser bei einigem

Drucke mit furchtbarem Getöse heraustreibt und einen so bedeutenden Raum damit anfüllt, daß mehrere Personen zugleich baden können. Ich hatte in Freiberg eine solche Kugel mit einem Drucke von vier Ellen, welche einen wahrhaft ergötzlichen Spektakel machte, wenn sie angesteckt wurde. — Man kann sich zur Abwechselung zwei Brausen von verschiedenem Kaliber machen lassen, um sich nach Belieben einem stärkern oder schwächeren Strahle auszusetzen.

Ehe ich die Bäder verlasse, muß ich noch der in Gräfenberg ebenfalls nicht gewöhnlichen, aber auch nicht anzubringenden

Flußsitzbäder oder Wellenbäder

mit einem Worte gedenken. Sie bestehen in einer Vorrichtung, welche dem Kranken erlaubt, bis an den Nabel oder nach Belieben tiefer in der starken Strömung eines Flusses zu sitzen und den Unterleib von den Wellen sanft durcharbeiten zu lassen. Die schönsten habe ich bei Weiß in Freiwaldau gesehen; übrigens giebt es deren in jeder Wasserheilanstalt, wo sie sich anbringen lassen. Weiß hatte sie bei seinem früher erwähnten Druckwerke in dem Flusse und dicht hinter dem das Werk treibenden Wasserrade angebracht, so daß die durch das Rad noch mehr in Bewegung gesetzten, ohnehin stark strömenden Wellen in voller Bewegung den Kranken erreichten und ihn unaufhörlich durcharbeiteten. Die hölzernen Stühle waren dabei so eingerichtet, daß sie nach der Tiefe des Wassers und dem Körper des Badenden höher oder tiefer gestellt werden konnten. — Die Hauptsache dabei ist, daß man die Strömung so stark als möglich mache, was man mittelst eines abschüssigen Bodens leicht bewerkstelligen kann. Man bleibt in diesen Bädern so lange es

das Gefühl der Kälte zuläßt, wenn anders nicht Rücksichten eine andere Bestimmung erheischen. Hat man keine Gelegenheit, ein solches Bad anzulegen, so kann man sich des Falles eines Mühlbaches hinter dem Rade bedienen, welches dasselbe zum großen Theil ersetzt. — Unterleibskranken sind sie sehr zu empfehlen.

Bloße Abwaschungen

vertreten die Stelle der Bäder und der Douche bei starker, fieberhafter Aufregung und bei sehr großer Schwäche. Sie können entweder auf die eben angegebene Art ausgeführt werden, oder dadurch, daß man den Kopf übergießt und mit dem von den Haaren herabfließenden Wasser den Körper abwäscht. Hierbei rafft man abwechselnd mit der hohlen Hand Wasser aus dem Gefäße und reibt die einzelnen Theile damit. Bei diesen Abwaschungen sucht man sich durch dieses Reiben zugleich warm zu erhalten und trägt Sorge, den ganzen Körper wo möglich gleichzeitig zu benetzen. Das Frottiren mit kaltem Wasser der Theile, welche mit Stockungen, Gichtschmerzen und dergleichen behaftet sind, und welches man auch bei den ganzen Bädern, den Sitz- und Flußbädern, so wie beim Schwitzen unter der Decke (ohne Wasser), vornehmen kann, ist von vorzüglichem Nutzen.

Eine recht kräftige Abwaschung, wobei man auch den Körper auf einmal über und über benetzt, erhält man dadurch, daß man ein Betttuch in kaltes Wasser taucht, es einen Augenblick ablaufen läßt und es dem Kranken von hinten umgiebt, worauf man ihm den Rücken damit abreibt, während er selbst ein Paar Minuten lang sich die Theile damit reibt, zu denen er gelangen kann. Dieses Abwaschen ist besonders

bei Kindern nach dem Schwitzen zu empfehlen, wenn man befürchtet, daß das Bad ihnen zu stark sei.

Abwaschungen vor dem Schlafengehen sind überhaupt und besonders bei der Cur zu Hause anzuempfehlen. Bei geringen Uebeln, angehender Gicht, reizbarer und erschlaffter Haut, sind sie in Verbindung mit dem täglichen Trinken einer starken Quantität Wassers, oft allein hinreichend, diese zu beseitigen, so wie sie als diätetisches Mittel nicht genug zu empfehlen sind. Braucht man sie als Cur, so dürften sie früh gleich beim Aufstehen, ehe man auskühlt, von noch größerem Nutzen sein, wenn man besonders nicht vernachlässigt, sich Bewegung in freier Luft dabei zu machen. Daß man keine Erkältung von innen zu befürchten habe, geht aus dem Vorhergehenden hinlänglich hervor.

Schwämme und wollene Lappen wendet Prießnitz bei Abwaschungen nicht mehr an, seit ihm die Aerzte seinen Waschschwamm analysirt haben, sondern er läßt sie blos mit der Hand machen. Sein Spruch dabei ist: „Leben auf Leben", und am Ende sind die bloßen Hände auch die bequemsten Instrumente, welche eben so gut, und besser als Schwämme und Lappen, Reiz auf der Haut zu erzeugen vermögen, wenn man nur das Wasser dabei nicht schont. Dieses muß in reichlicher Menge an den Körper gebracht werden. Schwitzt man nicht bei der Cur, so dürfte das Frottiren mit einem Lappen oder sonst einer nicht zu weichen Bürste vor und bei den Abwaschungen, den Hautreiz vermehren. Um das Zimmer nicht zu sehr zu verunreinigen, in dem man die Waschungen vornimmt, braucht man sich nur ein ganz niedriges, aber gegen vier Fuß breites Faß machen zu lassen, in welches man bei der Operation tritt, und welches das herabströmende Wasser auffängt.

Pastor Röver empfiehlt eine zweckmäßige Art, seine Waschungen vorzunehmen, die auch ich mehrere Monate Sommer und Winter angewendet habe und sehr zweckmäßig und bequem finde:

Man stellt ein niedriges, vier bis fünf Fuß breites Faß in das Schlafzimmer, in dieses mit den vordern Beinen einen hölzernen oder Rohrstuhl und auf diesen ein Fäßchen mit Wasser und einen blechernen Topf. Aus dem Bette steigt man sofort in das breite Faß, taucht den Kopf in das auf dem Stuhle stehende Wasser, richtet sich wieder auf und reibt sich den ganzen Körper tüchtig durch, während das Wasser von den benetzten Haaren über die übrigen Theile des Körpers herabfließt. Man wird auf diese Weise schnell über und über naß und kann nach Belieben mit dem Wasser umgehen, ohne das Zimmer naß zu machen. Von Zeit zu Zeit gießt man sich mit dem Blechtopfe Wasser über den Kopf und reibt sich dann von Neuem, und fährt auf diese Weise fort, bis man sich gehörig abgekühlt hat oder das Wasser verbraucht ist. Man muß auch hier nicht versäumen, die Füße mit einander zu reiben, damit sie nicht zu kalt werden. Das Reiben ist überhaupt bei den kalten Waschungen eine Hauptsache. Je mehr man den Körper durchknetet, desto nützlicher wird eine Waschung sein, da durch diese Operation eine Menge Stockungen zertheilt werden. Wahrscheinlich hat dieser Umstand Prießnitzen veranlaßt, das Waschen mit bloßen Händen dem mit Schwämmen oder Lappen vorzuziehen, mit welchen man keine solche Gewalt anwenden kann. — Auch im Bette vor der Abwaschung ist das Massiren des Körpers, und besonders des Unterleibs, sehr nützlich; ganz vorzüglich empfehle ich es Unterleibskranken. Es werden dadurch Blähungen abgetrieben, und

der Körper, namentlich wenn man dann und wann einen Schluck Wasser trinkt, in gelinden Schweiß gebracht, der die Haut auf das folgende Bad gleichsam vorbereitet. —

Bei einem prekären Aufenthalte an einem Orte, oder wenn sonst die Localitäten die Anschaffung eines Fasses zum Auffangen des Wassers nicht zulassen, kann man, statt desselben, sich ein Stück gefirnißte Leinwand oder Barchent anschaffen, dessen Ränder mit Leder eingefaßt sind, um das Wasser nicht ablaufen zu lassen. Auch haben Manche diese Leinwand auf einen Reifen gezogen, welcher jedoch ebenfalls nicht transportabel ist und keine bessern Dienste leistet, als die Ledereinfassung. Kann man, in Gasthöfen oder an Orten, wo nicht viel Wasser zu haben oder Rücksicht auf die Zimmerböden zu nehmen ist, keine so kräftigen Abwaschungen nehmen, so reicht es hin, die Hälfte eines Handtuchs in das Wasser zu tauchen, sich nach und nach den ganzen Körper damit abzureiben, sich abzutrocknen, die Fleischbürste zu Hülfe zu nehmen und die Waschung mehrmals zu wiederholen, um die von der Bürste aufgekratzten Schuppen zu entfernen. Macht alles Dies noch zu viel Umstände, so läßt man sich ein Paar Säckchen von Zwillicht machen, die man wie Handschuh an die Hände steckt und in das Waschwasser taucht. Man reibt dann mit ihnen den ganzen Körper tüchtig ab, indem man das Eintauchen einige Male wiederholt, und trocknet sich dann mit dem Handtuche. Auf diese Weise hat man den Vortheil der Reinigung des Körpers, ohne das Zimmer zu benetzen. Auf Reisen kann man diese Säckchen in ein Wachstuch wickeln, damit sie im nassen Zustande andere Dinge, mit denen sie zusammengepackt werden, nicht verderben. — Diese Art einer täglichen Reinigung ist auch älteren und schwächeren Personen zu

empfehlen, deren Körper eine kräftige Einwirkung der Kälte nicht verträgt.

Ich erinnere nochmals daran, daß möglichst schnelles Benetzen des ganzen Körpers, so wie dieser entblößt ist, durchaus nicht verabsäumt werden darf, wenn nicht bei großer Reizbarkeit eine Erkältung erfolgen soll. Es ist nicht das Wasser, welches erkältet, sondern die an den transpirirenden, entblößten Körper schlagende Luft, weshalb man natürlich auch in dem Badezimmer das Oeffnen von Thüren und jede Zugluft zu vermeiden hat.

Personen, welche die Wassercur in ihrem ganzen Umfange anzuwenden vorhaben, thun gut, sich durch Waschungen zu derselben vorzubereiten, und werden dann um so weniger Mühe haben, sich den eingreifenderen Bäder auszusetzen, so wie die Cur dadurch beschleunigen. Bei sehr verwöhnter Haut und ungewöhnlicher Reizbarkeit thut man gut, den vorgängig im Bette zu einer gelinden Transpiration gebrachten Körper nicht auf einmal zu entblößen, sondern nur theilweise, worauf man die mit frischem Wasser abgewaschenen Theile sofort leicht bekleidet, zu den übrigen übergeht und dann den Kranken sich Bewegung machen läßt. Ist auch diese Vorsicht nicht allemal nöthig und wird sie selbst in Gräfenberg lächerlich gefunden werden, so schadet sie doch nie etwas und wird stets dienen, dem Kranken eine unnöthige Furcht zu ersparen und ihm mehr Vertrauen zu seiner Behandlung einzuflößen.

Die Umschläge

sind entweder kühlend oder erwärmend (erregend, erweichend).

Die kühlenden Umschläge werden örtlich angewendet, bei Entzündungen, Blutcongestionen, bei Kopfschmerzen in Verbindung mit den Fußbädern und dergleichen. Man taucht zu dem Ende eine mehrfach zusammengelegte Leinwand in kaltes Wasser, und legt diese leicht ausgedrückt auf den leidenden Theil, wo sie so lange liegen bleibt, bis sie warm zu werden anfängt. Dann wird sie wieder frisch eingetaucht und von Neuem aufgelegt, so lange, bis das Uebel gehoben ist oder nachgelassen hat. Bei Sitz- und Fußbädern sind sie allen Denen anzurathen, welche an Congestionen nach dem Kopfe leiden, da sie der im Anfange des Bades im Kopfe vermehrten Hitze vorbeugen. Bei Beinbrüchen, Verrenkungen und dergleichen äußeren Verletzungen sind sie mit Vortheil gegen die Entzündung und Anschwellung des verletzten Theils bis zu der Ankunft eines Wundarztes anzuwenden, und selbst bei dem Verbande giebt es kein besseres Mittel gegen die Entzündung, als sie. —

Eine bedeutende Rolle bei der Wassercur spielen die erwärmenden Umschläge. Sie unterscheiden sich von den kühlenden dadurch, daß die Leinwand fest ausgedrückt oder ausgerungen wird, worauf man den Umschlag auf den betreffenden Theil so legt, daß er fest anschließt, ihn mit einem trockenen Tuche bedeckt und so fest bindet, daß Luft und Kälte nicht hinzutreten können. Es wird unter diesen Umschlägen eine weit größere Wärme erzeugt, als es durch eine wollene Binde geschehen könnte. Diese feuchte Wärme wirkt auflösend und erregend und durch die vermehrte Ausdünstung entfernt sie zugleich eine Menge schädlicher Stoffe, wie man leicht bei dem Auswaschen der Umschläge sehen kann, welches das dazu verwendete Wasser immer wolkig und trübe macht. Diese Umschläge werden in der Regel nur

erneuert, wenn sie zu trocknen anfangen; sonst aber auch, wenn es darauf ankommt, auf der Haut einen neuen Reiz zu erzeugen, wo man sie dann vielleicht alle Stunden oder alle zwei Stunden wechselt. Das feste Anschließen ist dabei eine Hauptsache, da der Zutritt der Luft die Wirkung nicht nur ganz aufheben, sondern auch in den Theilen eine Erkältung erzeugen würde, wo es gerade darauf ankommt, Wärme zu entwickeln.

Die erregenden Umschläge werden in Gräfenberg von fast allen Kranken in Form eines breiten Gürtels um den Leib getragen, so daß Magen und Unterleib von dem nassen Tuche bedeckt sind. Man taucht gewöhnlich das Ende eines Handtuches ein und schlägt es so um den ganzen Leib herum, daß der trockene Theil des Tuches den nassen bedeckt; über dieses Handtuch bindet man noch ein Tuch, dessen breiter Theil vorn zu liegen kommt, um das Anschließen des ganzen Umschlags noch fester zu machen, und das man auf dem Rücken zusammenknüpft. Manche lassen sich auch besondere Binden zu diesem Ende machen. Dieser Umschlag um den Leib trägt vermöge der in den darunter liegenden Theilen vermehrten Wärme sehr zur Beförderung der Verdauung bei und vermehrt also die Erzeugung besserer Säfte; ferner löst er Stockungen in den Eingeweiden auf, wirkt gegen Verschleimung, Verstopfung und Durchfall, beruhigt Kolikschmerzen und Schneiden in den Gedärmen und nützt also besonders denen, die an Unterleibsbeschwerden irgend einer Art leiden.

Bei festsitzenden gichtischen und rheumatischen Schmerzen, bei Knochenauftreibung durch irgend eine Ursache, als nach einer Mercurialcur, Syphilis und dergleichen, bei Gliedschwamm, Gichtknoten, Geschwüren, Entzündungen, Fistelgängen, bei allen Arten von offenen Schäden, kurz bei den

meisten chronischen Uebeln, welche eine fortdauernde örtliche Einwirkung nöthig machen, sind sie als sehr wirksam stets angezeigt. Alle äußere Verletzungen oder in Folge der Cur entstandene Geschwüre werden durch nichts als Umschläge mit Wasser behandelt, und selbst gegen Brand, Krebs, Knochenfraß und syphilitische Geschwüre wird nichts anderes angewendet. Sie lindern die Schmerzen und bringen bei fortgesetztem Gebrauche der Cur die kranken Theile besser zur Heilung, als Pflaster und Salben, da sie nicht nur so gut wie diese die Luft davon abhalten, sondern auch noch einige Ausdünstungen der scharfen und schädlichen Stoffe zulassen. Da sie jedoch auch aufregend wirken, so ist es bei Individuen, bei denen eine Neigung, alle schädlichen Stoffe nach der Haut zu werfen, ohnehin vorherrscht, oft nöthig, die nassen Umschläge auf offnen Stellen mit bloßer trockner Leinwand zu vertauschen und die offenen Theile täglich mehrmals eine kurze Zeit in lauem Wasser zu baden, damit nicht zu viel auf einmal nach einer Stelle gezogen werde. Ganz kaltes Wasser würde eine zu starke Reaction erzeugen. Seit ich Gräfenberg gesehen habe, kann ich mich nicht enthalten, die Anwendung der gerühmtesten Pflaster und Salben lächerlich zu finden, da mich nichts von der Ueberzeugung abbringen wird, daß ein bloßer Wasserumschlag weit heilsamer ist. Bei bösartigen Geschwüren, welche von einer innern Ursache herrühren*), hilft weder Pflaster noch Salbe, sondern es muß

*) Es trifft sich auch häufig, daß bei einer äußeren Verletzung die Wunde bösartig wird und sich die Umschläge allein unzulänglich erweisen. In diesem Falle wenden sich die im Körper enthaltenen oder sich darin erzeugenden schlechten Säfte nach der gereizten Stelle. Diese darf dann nicht blos örtlich behandelt; sondern es muß, will man schnell die Heilung der Wunde erreichen, eine strenge Diät

auf die Reinigung des ganzen Körpers hingearbeitet werden, was durch nichts besser, als durch die Gräfenberger Cur, und besonders durch das Schwitzen geschieht, und bei rein localen Schäden ersetzt das Wasser mit Vortheil alle kostspieligen Salben und Verbände. Möchten doch alle arme Bergleute und Taglöhner von der Wahrheit dieser Behauptung überzeugt werden können, und sie würden manchen Groschen für nöthige Bedürfnisse in ihren Familien übrig behalten! —

Ein ganz vortreffliches Mittel sind in vielen Fällen, namentlich bei Fieber, manchen Arten von Hautkrankheiten, Flechten, Pocken, Masern, Scharlach, bei großer Aufregung während der Cur, Schlaflosigkeit der Kinder u. dergl. m.,

die Umschläge um den ganzen Körper oder die nassen Tücher,

wie man sie in Gräfenberg nennt. Sie wirken außerordentlich beruhigend, befördern den Durchbruch der Ausschläge und bringen bei Fiebern bald einen sehr erleichternden Schweiß

---

und, nach Umständen, eine gelinde Schwitzcur mit den Umschlägen verbunden werden. Auch hier ist dann ein zweimaliges Baden des kranken Theiles anzurathen, damit die scharfen und fauligen Flüssigkeiten, die sich in und an der Wunde ansammeln, ausgewaschen werden. Man setzt zu dem Ende das Badewasser mit der Hand in Bewegung und treibt es immer der kranken Stelle zu.

Bei frischen Quetschungen ꝛc. giebt es kein besseres Mittel als die Umschläge, anfangs stark angefeuchtet und oft gewechselt, so wie es Schmerz und Entzündung erfordert, und nach und nach weniger feucht und seltener aufgelegt. — Alle Salben und Abkochungen, und gebrannte Wässer leisten nicht dieselbe Dienste, wie das einfache frische Wasser.

hervor. Bei ganz verwöhnten und schwächlichen Individuen werden sie hin und wieder als Vorbereitung zur Cur gebraucht. Selbst bei ganz kleinen Kindern werden sie, wenn diese nicht schlafen wollen und unruhig sind, ohne Nachtheil angewendet und haben in der Regel, wie ich bei meinen eignen Kindern beobachtet habe, schnelle Beruhigung zur Folge. Die Procedur ist übrigens durchaus nicht angreifend, obwohl sehr empfindlich, da die auf die Haut von allen Seiten einwirkende, nasse Kälte im ersten Augenblicke ein viel unangenehmeres Gefühl verursacht, als das Bad selbst. Hat man den ersten Augenblick überstanden, dann ist aber auch das ganze Unangenehme vorüber, und man fühlt sich durch eine dauernde Erleichterung für den ersten garstigen Eindruck belohn

Das Einschlagen geschieht ganz in der Art, wie das Einpacken. Das eingetauchte und wieder ausgerungene Tuch wird über die im Bett liegende wollene Decke gebreitet, der Kranke legt sich hinein, das Tuch wird so um die Beine und den Körper geschlagen, daß der ganze Körper möglichst von ihm eingehüllt sei, und nur Augen, Nase und Mund frei bleiben; dann wird die wollene Decke darüber gepackt, dann die Betten, und ganz so verfahren, wie ich es beim Schwitzen beschrieben habe. Bei Fiebern ist es nöthig, das Einschlagen nach kurzen Zwischenräumen von etwa einer halben Stunde, oder noch öfter, zu erneuern, je nachdem die Stärke des Fiebers es erheischt, und erst nachdem das Fieber etwas gedämpft ist, den Kranken zum Schwitzen liegen zu lassen. Nach dem Schwitzen folgt, nach Befinden, eine Abwaschung, mit oder ohne Sitzbad, oder ein Bad.

Es ist nicht immer nöthig, die Einschlagungen um den ganzen Körper zu machen. Oft thut ein nasses Betttuch,

um Brust, Unterleib und Oberschenkel geschlagen, ganz dieselben Dienste. Manchmal ist es sogar sehr rathsam, die Arme und Unterschenkel in die trockene Decke zu packen, damit die Circulation in diesen Theilen mehr befördert werde, als es unter dem kalten Tuche geschehen würde. — Als Regel kann man annehmen, daß, wenn der Körper allgemeine Fieberhitze hat, ganze Tücher, wenn aber die Extremitäten kalt sind, halbe Tücher angewendet werden müssen. Bleiben Hände und Füße unter den Tüchern kalt, so ist dies ein Zeichen, daß sie nicht ins nasse Tuch kommen dürfen. Man kann bei diesen Umschlägen um den Rumpf die Tücher mehrfach zusammen legen und stark befeuchten; ihre Wirkung ist dann um so kräftiger. — Ein hessischer Wasserfreund, welcher mehrere sehr glückliche Curen vollbracht hat, versicherte mich, daß er die meisten Erfolge seiner unternommenen Curen diesen Umschlägen zuzuschreiben habe. — Ein Paar Beispiele davon, welche mir von diesem sehr erfahrenen Manne, der seinen eigenen Weg verfolgte und zu manchem schönen Resultate gelangte, mitgetheilt wurden, habe ich in meiner Hydrotherapie meinen Lesern erzählt.

Bei acuten Anfällen von Gicht und Rheumatismen, mit großer Hitze verbunden, haben sie, so wie bei allen Arten von Entzündung, eine ausgezeichnete, beruhigende Wirkung. Bei allen entzündlichen Krankheiten, welche mit Exanthemen (Ausschlägen) verbunden sind, bieten sie das sicherste Mittel, den Kranheitsstoff von den edleren Theilen weg nach der Haut zu leiten. Die Anwendung dieses Mittels ist so sicher und gefahrlos, daß bei mehr als hundert Fällen von Scharlach, Masern, Pocken und Varioloiden, welche ich selbst behandelt habe, auch nicht ein einziges Mal eine nur scheinbare Verschlimmerung des Zustandes

des Patienten eingetreten, sondern jedes Mal ohne Ausnahme die Cur ganz nach Wunsche und ohne die geringsten Nachwehen, in der kürzesten Zeit vollendet gewesen ist. Selbst bei Scharlach und in der rauhen Jahreszeit kann ich mich auch nicht eines Falles erinnern, daß ein Kranker länger als drei Wochen das Zimmer hätte hüten müssen. In den meisten Fällen, besonders im Sommer, dauerte die Einsperrung nur acht bis zehn Tage. Man vergleiche damit die Medicincuren! Was giebt es da für Nachwehen! Leberleiden, schlechte Verdauung, blöde und entzündete Augen, Taubheit, kahle Köpfe, Wassersucht, und wie häufig gar den Tod. Dazu müssen die armen Patienten mehrere Wochen lang in Bett und Zimmer zubringen, sehen dann blaß und entstellt aus und vertragen weder Licht noch Luft, während sie nach einer Wassercur, mit üppigem Haarwuchs und dick und voll wie die Posaunenengel, schon beim ersten Ausgange jeder Witterung trotzen dürfen und nicht nöthig haben, sich durch Thee und Laxanzen den Magen zu verderben, oder sich die Bissen zuzuwiegen. — Wem diese Vortheile nicht in die Augen fallen, dem muß wenigstens auch etwas vom Scharlach in denselben sitzen geblieben sein. Es spricht hier nicht mehr die erste glühende Begeisterung für eine neue Entdeckung: es spricht jahrelange Erfahrung und ruhige Ueberzeugung. Ist denn nun der Schlendrian der überweisen Menschheit durch gar nichts zu besiegen, selbst nicht durch ihren eigenen Vortheil? — Da kommt nun der Doctor mit seinem gelehrten Gesicht und seiner Recepttasche, und der Sklave gehorcht, auch wenn er Lust hätte, einmal einen Versuch zur Emancipation zu machen. Das Latein imponirt zu sehr! Aber gerade das Latein hätte nun bis zum Jahre 1845 Zeit genug gehabt, um bei Prießnitz deutsch zu lernen.

Da giebt's aber keine Recepte zu schreiben, und die Laien verstehen's. — Ich habe mich vor ganz kurzer Zeit bitter geärgert, als man in einer hiesigen Lehranstalt mehrere Knaben, wegen ganz gutartiger Masern, sechs Wochen lang des Unterrichts beraubte, ihnen nicht einmal erlaubte, in demselben Hause in die geheizte Schulstube zu gehen. Ich hatte kurz vorher einen Scharlachkranken den zehnten Tag seiner Krankheit wieder in das Freie geschickt. Jene sahen bleich und aufgedunsen aus; dieser hatte rothe volle Backen. Jene laxirten und kränkelten noch eine Zeit lang; dieser trank Wasser, aß wie ein Drescher und sprang herum, wie ein junges Pferd. — Verlangt man Belege, so stehen sie zahlreich zu Diensten.

Auch bei Bräune haben die nassen Einschlagungen in allen mir bekannten Fällen ausgezeichnete Wirkung gethan. Ein mehrmaliges Einschlagen, bald nach dem Eintritte der ersten gefährlichen Symptome, hat stets sofort alle Gefahr beseitigt und die Kranken haben entweder schon den nächsten, oder den zweiten Tag ausgehen dürfen.

Auch bei katarrhalischen und überhaupt entzündlichen Fiebern aller Art mit allen den gefährlichen Richtungen, welche dieselben bei einer recht enormen Queckſilbercur, ohne Luft, Licht und Wasser, gern annehmen, sind die Einschlagungen das vorzüglichste Heilmittel. Sie sind, wie bei den eben angeführten Fällen, auch hier ohne alle Gefahr und führen, wenn sie nicht gar zu spät kommen (d. h. wenn sie angewendet werden, ehe der Zustand ganz nervös geworden) sicherlich allein zum Ziele. Man erlaube mir, ein Beispiel einer solchen Cur, wo das Uebel schon ziemlich bös geworden, hier zu wiederholen, obschon ich es in meinen Memoiren, wo es seiner Natur nach einen Platz finden mußte, mitge-

theilt habe. Es dürfte mehr als alle Raisonnements meine Behauptungen beweisen.

Ich erfuhr eines Morgens von der Principalin eines hiesigen Handlungshauses, daß die beiden mir wohlbekannten, allerliebsten Knaben des in dem Hause angestellten Herrn Kaufmann D. wahrscheinlich an Hirnentzündung sterben würden und der Arzt wenig Hoffnung hätte, sie retten zu können. Nachdem ich mich etwas näher nach ihrem Befinden und dem Verlaufe der Krankheit erkundigt hatte, wagte ich die Erklärung, daß ich mir getraue, die Knaben in acht und vierzig Stunden außer Gefahr zu bringen, wenn man den Muth habe, sie meiner Behandlung anzuvertrauen, und bat die Dame des Hauses inständig, dem Vater der Kinder, den ich übrigens persönlich kannte, meine Erklärung mittheilen zu wollen, was sie mir auch versprach, obgleich ich in ihrem Gesicht einige Zweifel zu lesen glaubte, ob ich auch Wort zu halten im Stande sein möchte. Bei dem damaligen Stande der Dinge — ich war erst etwa sechs Monate aus Gräfenberg zurück und hatte das Freiberger Publicum noch nicht hinreichend von der Wirksamkeit der Cur überzeugen können — war es nichts Leichtes, Jemand einen solchen Vorschlag zu thun. Nach einiger, wie eine Entschuldigung klingenden Einleitung vermochte endlich doch die Festigkeit, mit der ich die Erklärung gethan und die Liebe zu den Knaben die liebenswürdige, menschenfreundliche Frau, mit einem Vorschlage hervorzurücken. Der Vater der Knaben, welcher glücklicherweise schon früher an sich die Wirksamkeit des kalten Wassers erfahren, und der gerade anwesende Arzt, Herr Dr. H., welcher glückliche Wirkungen des sonst verachteten Elements an mir wahrgenommen hatte, besprachen die Sache, und da der letzte erklärte, alle Mittel, welche

ihm seine Kunst an die Hand gäben, erschöpft zu haben und daß also von Seiten der Medicin wenig mehr zu hoffen sei, hingegen in dem vorliegenden Falle eine Wassercur gute Dienste leisten könne, so kam Herr D. zu mir, und bat mich, die Leitung der Cur zu übernehmen, was ich unter der Bedingung that, daß man bis zur Wiederherstellung des Knaben ausschließlich nach meiner Vorschrift verfahren müsse. Da ich, nach den eingezogenen Nachrichten, die Gefahr nicht für dringend hielt, so bat ich, daß man mir erlauben möge, im Nachmittage noch einige Geschäfte abzumachen und den Abend die Cur zu beginnen, die Kinder aber möge man nur, ohne sie ferner mit Zugpflastern und Medicin zu quälen, bis zu meiner Ankunft ruhig liegen lassen und ihnen dann und wann einen Schluck Wasser geben. —

Abends gegen 6 Uhr begab ich mich in die Wohnung der Kranken, welche ich ziemlich warm, mit Ausdünstungen angefüllt fand, und deren Fenster verhangen waren, damit das Licht die Kranken nicht genire. Die Kranken selbst fand ich in höchster Aufregung; der Puls des einen, Emil, im fünften Jahre stehenden, hatte 125, und der des ein Jahr jüngeren Bruders, Bruno, 136 Schläge. Bei letzterem war die Haut heiß und trocken, beim ersteren feucht und weniger heiß. Die nach oben verdrehten Augen und das Irrereden des ersteren bewiesen hinlänglich eine bedeutende Hirnaffection. Meine Hoffnung, daß die Wassercur hier eines ihrer „Wunder" thun werde, wurde zur Gewißheit, und der Zustand der Brüder schien mir dem Wasser gegenüber gar nicht so gefährlich. Ich wiederholte den, meines Ausspruches ängstlich harrenden Aeltern und Verwandten meine Versicherung, daß ich die Kinder herstellen würde, und setzte mein Leben für das ihre zum Unterpfand, um die vor

der fürchterlichen Cur zitternde Mutter zu beruhigen. Zu letzterem Ende ließ ich denn auch die furchterweckenden, mit kaltem Wasser angefüllten Badewannen, in welche man die Kranken zu stecken gemeint hatte, entfernen, und theilte dem anwesenden Arzte meine Ansicht über die Krankheit und die Art mit, auf welche ich sie zu heben dächte. Ich hielt es um so nöthiger, den Mann, der es wagte, seinen eignen ärztlichen Ruf zur Rettung zweier Menschenleben in die Hand eines Laien zu legen, dessen Geschicklichkeit noch unerprobt war, und der nichts für sich hatte, als seine etwa zwölf Monate lange Erfahrung und die Wahrhaftigkeit und Gewissenhaftigkeit, mit der er seinem gegebenen Worte stets nachzukommen bemüht gewesen war, mit meiner Methode bekannt zu machen, und ihn so gut als ich konnte, durch einige theoretische Erläuterungen derselben von ihrer Wirksamkeit zu überzeugen, als von seiner eignen Ueberzeugung zum Theil der ungestörte Fortgang der ganzen Cur abhing, und ich von einer Unterbrechung derselben alles zu fürchten hatte. Deshalb theilte ich auch unter die Anwesenden freigebig Schriften über gelungene Wassercuren aus, um die Umgebungen der Kranken für die Methode zu gewinnen, und allen störenden Einwürfen zu begegnen. — Meine eigne Ruhe und Sicherheit, die Anwesenheit eines Arztes, mehr aber als Alles der fast augenblickliche Erfolg der ersten Versuche, gewannen mir die Gemüther und ließen mich eine glückliche Beendigung der Cur durch Ausdauer hoffen, das Einzige, was ich wünschte. —

Ich packte zuerst den jüngsten Knaben, nach der oben beschriebenen Weise, in nasse Tücher ein, wobei er zwar sich sträubte und Lärm machte, was aber zur Folge hatte, daß er schon nach zehn Minuten ruhiger athmete und der Arzt den Puls an den Schläfen, als der einzigen Stelle, zu der

er wegen der Einwickelung gelangen konnte, weit ruhiger fand. Dann wurde auch der ältere Bruder auf gleiche Art eingepackt, bei welchem sich dieselben Resultate einstellten. Nach einer halben Stunde erneuerte ich die Tücher, da der Zustand der Kranken erneute Hitze anzeigte. Die weggenommenen Tücher rauchten und waren ganz heiß. — Die Knaben schliefen nun, wie ich es vorhersagte, ein und ich wagte, um das Vertrauen der Anwesenden noch zu erhöhen und mich auf die Indicien verlassend, die Voraussagung, daß sie gegen zwei Stunden schlafen würden, was denn auch fast auf die Minute eintraf. Die Fenster hatte ich schon nach dem ersten Einpacken öffnen lassen, um frische Luft in das Zimmer zu bekommen und die zu große Wärme zu mäßigen. Nach zwei Stunden, welche ich zur Belehrung der Anwesenden über die Cur anzuwenden bemüht gewesen war, rief der jüngste: „Vater, eine Butterbämme!" Der gegenwärtige Oberzollinspektor, Herr Baron v. W., schlug mir auf die Schulter und rief lustig: „Freund, Ihre Cur schlägt an!" denn die Knaben hatten längere Zeit nichts mehr zu essen verlangt, und Herr Dr. H. sah mich fragend an. Ich verweigerte zwar dem Knaben die Gewährung seines Wunsches, allein ich setzte doch hinzu, daß bei dem Verfahren nicht viel zu fürchten sein würde, wenn man ihm denselben erfüllte. Die Kranken wurden, da sie beide erwacht waren, ausgepackt, abgewaschen und die Tücher gewechselt, worauf ich einen neuen Schlaf bis gegen 2 Uhr Morgens prophezeiete, der ebenfalls pünktlich statt fand. Der Zustand der Knaben war so auffallend verändert, daß in den Herzen Aller, die bei der Cur zugegen gewesen oder die sich nach dem Befinden erkundigten, Hoffnung für die Erhaltung unserer Kleinen erblühte und man mit vielem Vertrauen sich meinen ferneren

Vorschriften fügte. Herr Dr. H. blieb die Nacht bei den Kindern und versprach mir, Alles gehörig fortzusetzen. Da ihr Zustand sehr viel besser war, so packte er sie gegen drei Uhr Morgens aus, ließ sie abwaschen und in ihr trocknes Bettchen bringen, wonach sie sehnlichst verlangten.

Nach sechs Uhr ging ich wieder hin, fand den Puls bei dem Jüngeren um 20 Schläge langsamer, als den Abend vorher bei dem Beginn der Procedur. Auch sprach er nicht mehr irre und war bei weitem nicht mehr so gereizter Laune. Mit dem Aelteren ging es noch viel besser. Da jedoch die fieberhafte Aufregung noch bei weitem nicht beseitigt war, noch sein konnte, so schlug ich sie auf's Neue ein, wechselte den Umschlag nach $^3/_4$ Stunde und ließ sie dann zum Schwitzen liegen. Meine Geschäfte riefen mich ab und Herr Dr. H. übernahm nun die specielle Aufsicht über die Kranken, in der wir drei Tage lang unaufhörlich abwechselten. Ich hatte ihn darauf aufmerksam gemacht, daß vor dem Ausbruche des Schweißes — bis dahin hatten die Knaben noch nicht eigentlich geschwitzt, sondern nur gedünstet — eine starke Aufregung sich einstellen würde, daß er sich diese aber nicht irre machen lassen sollte, da sie sich bei dem eingetretenen Schweiße wieder verlieren würde. Er hatte mich jedoch nicht ganz verstanden, die nach schon lange Zeit fortdauerndem Schweiße eingetretene Hitze für jene Aufregung genommen und die Kinder über die Maßen im Schweiße stecken lassen. Auch er war für einige Zeit abgerufen worden und die Kinder befanden sich in einer furchtbaren Glut, aus der trotz alles Bittens sie Niemand erlösen wollte. Glücklicherweise kam ich noch zu rechter Zeit dazu und packte nun die armen, vor Hitze bald vergehenden und laut schreienden, armen Jungen aus. Diesmal ließ ich, da sie gut geschwitzt hatten

und sehr heiß waren, ein sieben Minuten langes Halbbad folgen, während dessen sie unablässig begossen und gerieben wurden. Der Widerstand der kleinen Schreihälse wurde dabei nicht ohne Mühe besiegt. Sie befanden sich nach dem Bade auffallend besser, so daß ich ihnen erlaubte, wieder ein Paar Stunden in ihren „trockenen Bettchen" zu liegen.

Herr Dr. H. hatte unterdessen in Fabricius Buch über Wasserheilkunst, das ich ihm gegeben, nachgelesen und gefunden, daß Hirnaffectionen durch bloße oft erneuerte Umschläge von recht kaltem Wasser geheilt worden wären. Er schlug mir daher vor, einen Versuch damit zu machen, da es doch schien, als ob unsere Cur ein wenig langsam von statten ginge. Ich widersetzte mich einem solchen Vorschlage lebhaft, weil die Hirnaffection hier auffallend secundär war, und es sich um Einwirkung auf den ganzen Körper handelte, welche dann den Kopf schon von selbst frei machen würde. Er bestand jedoch darauf und verlangte, daß in diesem Punkte nach seinem Willen, „als erster Instanz", verfahren werde. Ich fing an einzusehen, in welche schwierige Lage ich mich begeben; da jedoch offenbar der gute Wille meinen dermaligen Herrn Collegen leitete und ich nicht mit ihm in Streit gerathen mochte, so gab ich in etwas nach, um nicht Alles zu verlieren, versicherte ihm jedoch zugleich, daß seine Umschläge um den Kopf nichts helfen würden und er mir auf den Abend die Kinder ganz gewiß wieder allein überlassen würde.

Was ich vorher gesagt, geschah. Trotz der, alle Viertelstunden und noch öfter gemachten, eiskalten Umschläge um den Kopf, wurden die in ihren trockenen Betten liegenden Kinder mit jeder Stunde aufgeregter und kränker, so daß sie am Abend sich wieder in demselben Zustande befanden,

als Tags vorher, als ich die Behandlung begann. Herr Dr. H. fand sich in seinen Erwartungen von der Wirkung der Fabricius'schen Umschläge getäuscht und überließ nun die Knaben ganz meiner Behandlung, welche ich dann die folgende Nacht, die ich aus Vorsorge selbst bei den Kindern zubrachte, und den folgenden Tag auf dieselbe Weise, nur mit einigen durch die Umstände gebotenen Modificationen fortsetzte.

Es versteht sich von selbst, daß die Kinder nur kaltes Wasser tranken, welches sie öfters verlangten. Ihre Kost bestand dabei in Semmelsuppe, etwas Butterbrod und gebackenen (abgekochten) Pflaumen.

Die Cur hatte Donnerstags den 12. Mai 1838 begonnen. Den nächsten Sonnabend Abends packte ich die Kranken das letzte Mal aus und badete sie ab, um sie die ganze Nacht in ihren Bettchen zubringen zu lassen. Als ich den Sonntag früh zu Herrn D. kam, fand ich mehrere Bekannte desselben, unter denen Herr Inspector N—n sich befand, und wurde von Herrn Dr. H. mit den Worten empfangen: „Freuen Sie sich, unsere Jungen sind gerettet!"

Ich wage es nicht, das beglückende Gefühl zu beschreiben, was sich meiner bemächtigte. Es war die erste Cur, wo ich einem zärtlichen Elternpaare zwei geliebte Kinder erhalten hatte, von denen wenigstens eines von dem Arzte verurtheilt gewesen war. Es war zugleich der schönste Beweis, den ich dem bisher immer noch ungläubigen Publicum Freibergs von der Wirksamkeit der Wassercuren geben konnte, und der für das Fortschreiten der Methode reiche Früchte tragen mußte, die er auch wirklich seitdem getragen hat. Ich umarmte Alles, was mir in den Weg kam und eilte nach eingenommenem Frühstück nach Hause, um von den in den

drei Tagen erlittenen Strapazen etwas auszuruhen; denn ich fühlte mich wirklich, sowohl wegen Mangels an Ruhe, als auch ganz vorzüglich in Folge der fortwährenden Angst, daß man die Geduld verlieren und die Cur abbrechen, oder sie durch Einmischung von Arzeneien und dergleichen stören möchte und die Kinder gerade dadurch getödtet werden könnten, sehr angegriffen und erschöpft.

Die Knaben spielten, als ich sie des Sonntags früh verließ, in der Stube und waren ziemlich munter. Der kleine war noch sehr grillig, befand sich aber, so wie sein Bruder, außer aller Gefahr.

Nachdem ich Gott für das Gelingen meiner Cur gedankt und mich ein wenig erholt hatte, ging ich den Nachmittag wieder zu meinen kleinen Kranken. Ich fand sie im Bette und da ich vermuthen mußte, daß der Krankheitsstoff noch nicht ganz aus dem Körper entfernt sei und noch einige Aufregung da war, so schlug ich ein nochmaliges Einpacken vor. Während die Kleinen eingepackt da lagen, suchte mich der Vater zu bewegen, nun meine Einwilligung zu einer Laxanz zu geben, welche der Herr Dr. H. für nöthig erachtete. Ich erklärte ein für alle Mal, daß ich zu Medicin meine Einwilligung bei einer Wassercur nie geben würde und nie geben könne, da weder ich noch der Arzt vorher bestimmen könnten, welche Wirkung die Medicin haben werde, und jedenfalls die Lebenskraft, welche während der Cur von den inneren Organen ab nach der Haut geleitet worden sei, nicht sofort und ohne Noth wieder nach innen gerichtet werden dürfe; auch könne ich nicht begreifen, wie man bei so augenscheinlich glücklichem Erfolge von der angenommenen Methode ab sich wieder zu der, sich als unwirksam erwiesenen Heilart, zurückwenden könne, welche in dem vorliegenden Falle mehr geschadet als

genützt habe. Auf den mir gemachten Einwurf, daß die Knaben seit dem Beginnen der Wassercur keine Leibesöffnung gehabt hätten und die von mir angeordneten kalten Klystire ohne Erfolg geblieben seien, erwiederte ich vergebens, daß bei der ungewöhnlich starken Ausscheidung der überflüssigen Stoffe durch die Haut und der Ableitung der Lebensthätigkeit von den Verdauungsorganen nach außen, diese Erscheinung ganz natürlich und bei der Wassercur gewöhnlich sei, übrigens auch keinen Nachtheil nach sich ziehen werde, die genommene Medicin aber die Secretion stören müsse und eine Hautkrankheit, Wassersucht oder dergleichen erzeugen könne, und daß man durch wiederholtes Schwitzen alle möglichen Nachtheile leicht zu entfernen im Stande wäre. Der Vater blieb bei der Laxanz und stellte mir vor, daß es ihm zwar unendlich leid thue, wenn es gegen meinen Willen sei, allein daß er sich in einem Dilemma zwischen dem Willen des Arztes, seines Hausfreundes, und meiner hartnäckigen Weigerung befände und diesem unmöglich zuwider handeln könnte, da er sich besonders so bereitwillig zum Gebrauch der Wassercur hergegeben habe. — Da es vergebens war, ihn anderen Sinnes zu machen, so erklärte ich, daß, wenn ich Medicin sähe, meine Rolle ausgespielt sein würde, und die Verantwortlichkeit für Alles, was da kommen könne, auf Herrn H. allein kommen müsse; ich aber durchaus nicht im Stande sei, die Wirkung der Arznei bei dem Gebrauche einer Wassercur zu bestimmen, und folglich auch meine Einwilligung nicht dazu geben könne. Ich empfahl dagegen nochmals das fortgesetzte Einpacken und Baden, um den Körper der Kranken noch zu reinigen und die Haut wieder zu stärken, was jedoch, nachdem ich den nächsten Tag bei dem Anblick der Medicin mich entfernt hatte, um an der Cur weiter keinen Theil zu

nehmen, wie ich vermuthete, unterblieb. Ja man brauchte nicht einmal die Vorsicht, die Kinder in den Betten transpiriren zu lassen, sondern ließ sie den ganzen Tag in der der Stube spielen.

Die Folge davon war die von mir vorausgesehene. Die Laxanz wirkte zwar herrlich, aber einer der Knaben bekam Hautwassersucht, schwoll dick an und nur nachdem die Natur sich der, unter der Haut angehäuften, schädlichen Stoffe durch einen anhaltenden Schweiß entledigt hatte und der Kranke noch acht Tage im Bette liegen geblieben war, befand er sich wieder außer Gefahr. Bei dem Andern hatte das Verfahren keine besonderen Nachtheile, da er weniger krank gewesen war und man durch den Vorfall mit seinem Bruder schüchtern gemacht, ihn zeitig genug im Bette hielt.

Die Krankheit war durch den schnellen Uebergang der Lufttemperatur von Kälte zu Wärme, Erhitzung und darauf folgende Erkältung entstanden und trug den Charakter der Influenza oder eines katarrhalischen Fiebers an sich. Die Kinder waren, wie in den meisten Familien, sehr stark genährt, bekamen oft Gewürze, Kaffee und dergleichen und wurden von dem Anfange der Krankheit an im heißen Zimmer und dicken Betten gehalten, was die Entzündung noch vermehrte. Einer von ihnen hatte früher schon einmal Hirnentzündung gehabt. Die vor der Wassercur angewandten Mittel bestanden in einer Potio nitrosa cum Syr. Rub. id., wovon dem Knaben jedoch nur mit Gewalt etwas einzuzwingen war, und Senfpflastern an die Waden; ferner in Calomelpulver — dieser sacra anchora (heiliger Anker) in der Kinderpraxis, wie sie Hr. Dr. H. in dem Aufsatze in einem medicinischen Blatte nennt, in welchem er die

Geschichte ziemlich treu, jedoch mit einigen Weglassungen, erzählt —; ferner einer schwachen Solutio tartari emetici in aqua destill. in dem oft verlangten Trinkwasser, worauf der Knabe reichliches Erbrechen bekam, der Zustand sich aber gleich blieb. Der jüngere erhielt zwei Mal sechs Stück Blutegel an den Hals binnen 18 Stunden, Blasenzüge an die Waden, anfangs die Solutio tartari emetici, dann später auch die sacra anchora — den Calomel —, allein ebenfalls, so wie die kalten Umschläge um den abgeschorenen Kopf, ohne allen Erfolg. — Wäre ein kühles Verfahren mit Begünstigung der Hauptfunktionen sogleich angewendet worden, so würde die Krankheit gewiß nicht den hohen Grad erreicht haben. Es scheint jedoch, daß die Medicin bei solchen doch so häufig vorkommenden Kinderkrankheiten, trotz ihres zu großen Reichthums und der sacra anchora, dem Mercur, doch noch zu wenig Fortschritte gemacht hat, um mit der antiphlogistischen Methode Prießnitzens einen Vergleich auszuhalten.

Nachdem ich meinen Lesern diese Heilung mit allen erwähnungswerthen Umständen erzählt und die Kraft der kalten Umschläge durch sie bewiesen habe, bleibt mir noch übrig, mich von dem Verdachte zu reinigen, als ob ich dem braven Arzte durch Erwähnung einiger Umstände absichtlich zu nahe hätte treten wollen. Ich mußte diese Umstände erzählen, wenn anders meine Erzählung in ähnlichen vorkommenden Fällen von Nutzen sein sollte, und würde sie weniger im Einzelnen gegeben haben, wenn sie Herr Dr. H. nicht in seinem erwähnten Aufsatze, der übrigens sehr lesenswerth ist und für Aerzte vieles Belehrende enthalten dürfte, nicht ganz weggelassen hätte. Weit entfernt, diesem menschenfreundlichen Manne wehe thun zu wollen, wünschte ich

im Gegentheil nur sein Verdienst bei dem Vorfalle hervorheben zu können, wenn sich dies anders ohne Nachtheil für die Wissenschaft und die Sache, die ich vertrete, thun ließe. Sein Verdienst überwiegt indessen bei weitem den geringen Tadel, den ihn treffen kann, wenn er bei der Neuheit der Methode nicht in allen Stücken in sie einging und zu schnell den ihm bekannten und betretenen Weg wieder einschlug. Die meisten Aerzte würden hierin gehandelt haben, wie er, aber nur wenige würden den Muth gehabt haben, sich der Gefahr auszusetzen, der er sich bloßstellte, indem er seine Patienten den Händen eines Laien übergab, nur um ihr theures Leben zu retten. Mancher Andere hätte nur an sich, an seinen Ruf gedacht und die Kinder mit Medicin sterben lassen, was bei dem Publikum wenig Aufsehen gemacht und ihm wenig geschadet haben würde, da man daran gewöhnt ist und „ihr Tod dann unvermeidlich erfolgen mußte". Auf Dank darf freilich der Arzt bei solchen Opfern nicht rechnen; den kann er nur in dem eignen, schönen Bewußtsein einer guten That finden, das ihn auch bei fehlgeschlagenem Versuche nicht verlassen wird. —

Als ein Beweis, wie schwer die Aerzte sich von ihrer gewohnten Methode und dem Calomel trennen, kann es dienen, daß ich mit demselben Arzte sechs Jahre später in einer ganz ähnlichen Angelegenheit wieder in Collision kam. Das dreijährige Kind des Herrn L., bei welchem Herr H. wohnte, war krank. Krankheit und Behandlung waren ähnlich, wie bei den Brüdern D. Der Zustand des Patienten wurde immer schlimmer, das Hirn war offenbar afficirt, das Fieber auf den höchsten Grad gestiegen, die Lippen braun und aufgesprungen. Das Zimmer fand ich fest verschlossen und stark geheizt, den Kranken dicht angekleidet in

Federbetten, den Theetopf und ein Recept mit Hydrargyrum*) auf dem Tische. Der Arzt hatte schon von Hirnentzündung und möglicherweise schlechtem Ausgang der Sache gesprochen. Der Knabe hustete ein wenig, weshalb die Mutter sich widersetzte, als ich ihm überschlagenes Wasser einflößte; als der Knabe jedoch nach dem ersten Versuche selbst nach Wasser verlangte, beruhigte sie sich und bekam Vertrauen zum Wasser, was bald durch eine bald eintretende Munterkeit des Patienten belohnt wurde. Am nächsten Tage gab es einen Auftritt zwischen Eltern und Arzte. Ich hatte das Queckſilbergeheimniß verrathen und die Eltern weigerten sich, dem Kinde das Gift in den Leib zu schicken. Die Mutter bestand auf einer Wassercur. Der Arzt legte ihr ihr einziges geliebtes Kind mit rührender Wärme an das Mutterherz und gab ihr geradezu Schuld, es zu morden, wenn sie auf ihrer Forderung beſtünde. Eine in etwas zu starken Ausdrücken geäußerte Empfindlichkeit von Seiten des Arztes, wodurch die sehr gebildete junge Mutter verletzt wurde, gab endlich den Ausschlag. Der Arzt wurde verabschiedet und ich wagte meine Laienhaut wieder einmal daran. — Der Erfolg war ein ausgezeichneter: Nach zweimaligem Schwitzen und Baden, einem Paar Abwaschungen und tüchtigem Wassertrinken war Hänschen wieder auf der Gasse, am dritten Tage nach angefangener Cur.

Ich bewahre noch ein mir liebes Andenken der Dankbarkeit der erfreuten Eltern in einem hübschen Ringe mit Inschrift und dem Namen des Kindes.

---

*) Der moderne Name für das Queckſilber, da Mercur, Calomel ꝛc. zu bekannt und verrufen sind.

Warum wollte nun der Arzt von einer Wassercur nichts wissen?

Der innere Gebrauch des kalten Wassers

zerfällt in das Trinken, die Einspritzungen und das Ausspülen einzelner Theile.

Das Wassertrinken

geschieht nach Prießnitzens Methode nicht in solchem Uebermaße, als nach Oertel. Man trinkt in Gräfenberg so viel, als man ohne Beschwerde vertragen kann; da es jedoch auch hier Leute giebt, welche so verwöhnt sind, daß sie ohne Beschwerden kaum mehr als zwei bis drei Glas vertragen zu können glauben, so hat Prießnitz als Minimum gewöhnlich zwölf Glas (etwa vier Kannen sächsisch oder drei Maaß österr.) täglich angenommen und findet im Allgemeinen nicht für nöthig, deren mehr als dreißig zu trinken. Man fängt auch hier mit wenigen an und sucht so schnell als möglich es zu dem vorgeschriebenen Quantum zu bringen. Ich habe Wenige kennen gelernt, welche dreißig Gläser überschritten, und nur als seltene Ausnahme können diejenigen betrachtet werden, welche täglich vierzig Glas und darüber trinken. Trinkt man zu viel, so erfolgt gewöhnlich Eingenommenheit des Kopfes, die fast einem Rausche gleicht. Ich habe dieses zweimal an mir selbst versucht, einmal mit funfzig und ein anderes Mal mit fünf und vierzig Gläsern, deren größere Hälfte ich Vormittags zu mir genommen hatte, und beide Male dieselbe Bemerkung an mir gemacht. Es sind mir vier Fälle bekannt geworden, in denen durch übermäßiges Wassertrinken Strrkrampf erzeugt wurden und die

Kranken nur mit Mühe gerettet wurden*). Es scheint, daß die über alle Maßen von der ungeheuern Wassermenge belästigten Nerven des Unterleibes in ihren Verrichtungen gehindert und gelähmt werden, und diese Lähmung sich allmälig dem ganzen Nervensysteme mittheilt. So schwer es Manchen auch anfangs fällt, eine große Quantität Wasser zu sich zu nehmen, so gewöhnen sich doch am Ende Alle daran und fühlen das Bedürfniß zu trinken um so stärker, als das tägliche Schwitzen ihnen einen großen Theil der flüssigen Stoffe entzieht. Aus demselben Grunde ist der Durst bei warmem Wetter und der vermehrten Transpiration größer, als bei kaltem und regnerischem Wetter, wo schon die äußere Kälte das Trinken des kalten Wassers unangenehm macht. Das Frieren übrigens, was der häufige Genuß des kalten Wassers bei vielen Individuen erzeugt, verliert sich bei fortgesetztem Gebrauche der Cur und besonders, wenn man es nicht an körperlicher Bewegung dabei fehlen läßt. Prießnitz schreibt jenes Frieren den im Körper sitzenden Krankheitsstoffen zu und behauptet, daß in der Maaße, als sich diese aus dem Körper entfernten, auch das Frieren nachlasse. So viel ist gewiß, daß es am Ende nachläßt, sei es nun durch die Entfernung der Krankheitsstoffe, oder die im Körper erzeugte und vermehrte natürliche Wärme, oder durch die Gewohnheit, oder, was wohl am wahrscheinlichsten ist, durch das Zusammentreffen aller dieser Umstände. Man lasse sich also auch hier nicht durch die ersten Wirkungen abschrecken, sondern trinke beharrlich fort, welches auch die Erscheinungen sein mögen, welche das ungewohnte Trinken anfangs erzeugen möge. Bei vielen Individuen treten Uebelkeiten ein, auf

*) M. s. Hydrotherapie, unter Starrkrampf.

welche bisweilen sogar Durchfall oder Erbrechen erfolgt; diese thun am besten, so wie die Uebelkeit zunimmt, auch mit dem Wassertrinken so lange fortzufahren und es in immer größeren Quantitäten schnell hintereinander so lange fortzutrinken, bis das Erbrechen oder der Durchfall nachläßt. Setzen sie dieses mehrere Tage hintereinander fort, so sind sie sicher, daß ihnen das Wasser keine Unbequemlichkeit mehr verursachen wird, da der im Magen vorhandene Schleim, dessen Auflösung durch das Wasser die Uebelkeiten veranlaßte, durch dasselbe entfernt worden ist und der Magen so in einem gereinigten Zustande sich befindet. Der bald darauf vermehrte Appetit und das allgemeine Besserbefinden wird sie übrigens für die geringe Ueberwindung reichlich entschädigen.

Dasselbe Verfahren empfiehlt Prießnitz auch bei verdorbenem Magen. Er läßt Wasser trinken, bis Erbrechen oder Diarrhöe erfolgt und so lange damit fortfahren, bis die Uebelkeiten aufhören. — Ich mag jedoch Niemand rathen, diese Brechprocedur oft zu wiederholen, da sie manchmal dem Zwecke nicht entspricht und der Magen und Darmkanal durch die Ausdehnung außerordentlich leiden. Am besten ist es, man ißt nicht zu viel und macht dergleichen starke Eingriffe unnöthig, welche immer nachtheilige Folgen hinter sich lassen.

Daß die Wirkungen des Kaltwassertrinkens höchst wichtig und heilsam sein müssen, geht schon daraus hervor, daß das Wasser den Magen reinigt und stärkt, und somit zur Verdauung und Bereitung besserer Säfte wesentlich beiträgt. Allein durch die Saugadern der Verdauungswege aufgesaugt, durchströmt es auch zu gleicher Zeit mit großer Schnelligkeit den ganzen Körper, verdünnt und reinigt das Blut, löst schleimige und scharfe Stoffe auf, wirkt zertheilend auf Stockungen und entfernt theils durch die vermehrte Trans-

piration, theils durch den Urin eine Menge Unreinigkeiten aus dem Körper. Oertels allerneuste Wassercuren geben viele Beispiele an, wo durch bloßes häufiges Wassertrinken und kalte Waschungen sehr glückliche Heilungen bewirkt worden sind. Einer meiner Bekannten, Herr Rath S. in P., heilte sich binnen funfzehn Monaten von einer heftigen Kopfgicht, in deren Folge er schon dem Erblinden nahe war, durch bloßes Wassertrinken nach Professor Oertels Vorschrift (täglich zehn Maaß) und tägliche Waschungen des ganzen Körpers. Die Zeit der Cur erscheint zwar ein wenig lang; allein er hatte vorher einige Jahre lang einige Aerzte und die böhmischen warmen Bäder gebraucht, ohne daß sein Uebel auch nur zum Stehen gebracht worden wäre. Eine gänzliche Umschaffung seines Organismus war aber auch die Folge seiner Ausdauer, und diese läßt sich nicht durch eine Cur von vier Wochen bewirken. Als ich ihn einige Jahre nach der Genesung sah, war er so gesund und kräftig, daß man kaum hätte ahnen mögen, daß er je krank gewesen wäre. Er war, wie sich denken läßt, seitdem Freund des Wassers geblieben, trank täglich mehrere Maaß davon fort und wusch sich oft noch am ganzen Körper. Dabei verschmähete er unschädliche Genüsse nicht, trank seine Tasse Kaffee, sein Bier und sein Glas Wein; doch alles nur sehr mäßig, und empfand daher auch nie Nachtheil von diesen während der Cur nachtheiligen Genüssen. Ihm verdanke ich die erste Nachricht über die Wirkungen des Wassers und meine nachherige Ausdauer in der Cur.

Als diätetisches Mittel, so wie bei leichten Uebeln, schlechter Verdauung, Verschleimung und überhaupt da, wo gewöhnlich das Trinken von Mineralwässern angerathen wird, ist das kalte Wasser nicht hoch genug zu schätzen. Es bringt,

auf ähnliche Weise wie die Mineralwässer gebraucht, das heißt mit Bewegung in freier Luft unmittelbar nach dem Aufstehen und nach einer vorhergehenden Abwaschung, und in viel größerer Quantität getrunken, dieselben Wirkungen hervor, ohne die Nachtheile der meisten jener Wasser mit sich zu führen, welche gemeiniglich Schwäche der Verdauungswege nach sich lassen. Besonders ist dies der Fall nach dem Trinken des Bitterwassers. Man trinke nur recht tüchtig an einer Quelle oder einem Brunnen, mache sich in der Nähe desselben nach jedem Glase Bewegung durch Spazierengehen oder irgend eine körperliche Arbeit und esse nicht eher etwas, bis das letzte Glas vollkommen verdaut ist, und man wird sich, bei gleichen Vortheilen, die Nachtheile der Mineralwässer und die Ausgabe dafür ersparen können. Uebrigens halte ich dafür, daß bei der Cur zu Hause, wo man das Schwitzen und Baden nicht so weit treiben darf, als unter Prießnitzens Aufsicht, das Trinken um so weniger zu vernachlässigen ist, als es selbst bei ziemlich starken Quantitäten ohne Gefahr bleibt und die sonst mäßig gebrauchte Cur beschleunigt. Besonders dürfte im Sommer fleißiges Trinken anzurathen sein, da die Ausdünstung und folglich die Entfernung des Krankheitsstoffes dadurch befördert wird. Wegen dieser vermehrten Ausdünstung und der dadurch wieder erzeugten größeren Schwäche der Haut ist es in dieser Jahreszeit aber auch nöthig, oft zu baden oder sich täglich mindestens zweimal tüchtig abzuwaschen, um die Haut wieder zu stärken.

Zu welcher Tageszeit das Wassertrinken vorzunehmen sei, darüber giebt Prießnitz, so viel ich weiß, niemals eine Vorschrift. Er empfiehlt zu jeder Zeit zu trinken, wenn es nicht gerade Beschwerden verursacht. Am nützlichsten dürfte jedoch das Trinken früh bei leerem Magen sein, wo es, bei

einiger Bewegung, auffallend den darin enthaltenen Schleim auflöst und entfernt, wie man aus dem sich dann einstellenden Auswurfe leicht sehen kann. Bemerkt habe ich, daß dieser Auswurf nach dem Schwitzen weit stärker ist, als wenn man nicht vorher geschwitzt hat. Dann trinke man bei und nach dem Frühstück so viel man ohne Beschwerde vertragen kann, lasse gegen das Mittagsessen etwas damit nach und lösche bei diesem, wie ich schon gesagt habe, immerhin seinen Durst, ohne sich jedoch zu überfüllen. Kurz nach Tische trinke man weniger und nur in kleinen Portionen, fange jedoch gegen das Ende der Verdauung wieder stärker zu trinken an und fahre damit fort bis zu dem Abendessen. Hier mache man es wie beim Frühstück und trinke dann bis zu dem Schlafengehen noch so viel, als man vertragen kann, ohne dadurch wiederholt im Schlafe gestört zu werden. Ich wiederhole nochmals, daß Bewegung bei dem Trinken, wenn auch nicht unentbehrlich, doch sehr nützlich ist und den Zweck desselben im hohen Grade befördern hilft. Auch will ich noch einmal erwähnen, daß das zum Trinken bestimmte Wasser stets frisch sein muß, d. h. nicht gestanden haben darf, und daß es, selbst im Winter, nicht hinreicht, es früh Morgens für den ganzen Tag holen zu lassen und in einem kalten Raume aufzubewahren. Es muß auch im Winter mehrmals täglich frisch geholt werden und im Sommer, wo nur möglich, jede Flasche. Um das kohlensaure Gas darin zu erhalten, verwahre man übrigens die Flasche mit einem Pfropfe und lasse es nie in offnen Gefäßen stehen. Zum Aufbewahren des Wassers sind steinerne Flaschen besser als gläserne, da sie dicker sind und also die Wärme nicht so leicht durchlassen.

Unter den

Einspritzungen

sind die gewöhnlichsten die Klystiere. Sie werden ebenfalls von ganz kaltem Wasser gemacht und gewöhnlich vermittelst einer Klystierspritze mit gebogener Spitze von dem Kranken selbst applicirt. Hat man keine solche, so kann man sich eben so gut einer ganz gewöhnlichen ohne krumme Spitze bedienen, deren hervorstehendes Ende man in den Mastdarm bringt, während man den untern Theil auf einen Stuhl stellt, und indem man mit einer Hand sich an dem Stuhle hält, mit der andern aber die Spritze niederdrückt, giebt man sich das Klystier auf eine höchst einfache Weise. Man hat auch eine sehr gute Art Schlauchspritzen, die in jeder Lage des Körpers applicirt werden können. Sie sind wie die Feuerspritzen eingerichtet und da man sie in ein Etui zusammen legen kann, so sind sie sehr transportabel und eignen sich besonders zum Gebrauch auf Reisen. Der Zinngießer Schnabel in Dresden fertigt sie für den Preis von 3½ bis 4 Thlr. mit Etui. Wer nicht an die kalten Klystiere gewöhnt ist, dem ist es unmöglich, die ersten länger als ein Paar Minuten bei sich zu behalten; hat man sich aber ein wenig daran gewöhnt, so gelingt es besser. Sollte man jedoch ein erstes Klystier nur kurze Zeit erhalten können, so wird ein zweites, unmittelbar nach der Ausleerung genommen, gewiß eine längere Zeit im Mastdarme zu behalten sein, wo nicht ganz aufgesaugt werden. Auch befördert dieses die Lage auf die Seite, wobei man die Beine etwas hoch legen kann. —

Sie werden bei Verstopfung, bei Diarrhöe, bei Erschlaffung der Gedärme und unregelmäßiger Stuhlausleerung, bei Schleimflüssen und unter gewissen Bedingungen selbst bei

der Cholera mit großem Nutzen angewandt, und sind um so nützlicher, als sie nicht blos auflösend, sondern zugleich stärkend wirken, und in den meisten Fällen ohne alle Gefahr angewendet werden können. Der anscheinende Widerspruch, den man darin finden könnte, daß sie gegen zwei ganz entgegengesetzte Uebel, wie Verstopfung und Abweichen, mit gleichem Erfolge gebraucht werden sollen, hebt sich, wenn man bedenkt, daß das kalte Wasser den normalen Zustand in den betreffenden Theilen herstellen und folglich die überreizten oder erschlafften Gedärme wieder zu ihren Verrichtungen geschickt machen soll. Diese Wiederherstellung des normalen Zustandes in kranken Theilen ist überhaupt in den meisten Fällen der Zweck der Anwendung des kalten Wassers, und hieraus läßt sich eine in so verschiedenartigen Krankheiten immer gleiche Wirksamkeit erklären.

Von vorzüglichem Nutzen sind sie bei Blutcongestionen nach dem Kopfe, welche von gestörter Verdauung herrühren, so wie bei Unthätigkeit des Darmcanals überhaupt. Ich werde bei den Unterleibskrankheiten auf sie zurückkommen, und betrachte sie als eines der wichtigsten und unentbehrlichsten Mittel bei Wassercuren, da diese Obstruction häufig mit sich führen und die Klystiere dann oft einzig und allein aushelfen. Man sollte sich ihrer bei jeder Krankheit bedienen, welche mit Verstopfung verbunden ist, da eine Ausleerung gewöhnlich große Erleichterung gewährt, und Klystiere, längere Zeit regelmäßig genommen, manchmal eine gänzliche Herstellung bewirken.

Die Einspritzungen

in andere Höhlen des Körpers, als in die Ohren, die Geschlechtstheile, werden bei Leiden dieser Theile gemacht. Sie

geschehen vermittelst einer besonders dazu eingerichteten kleinen Spritze, und verlangen größere Vorsicht als die Klystiere. Bei Tripper wurden sie in Gräfenberg gewöhnlich angewendet, so wie bei Schleimflüssen aus den weiblichen Geschlechtstheilen. —

Das Ausspülen

der Mundhöhle und des Halses ist bei Entzündungen dieser Theile, Speichelfluß, geschwollenen Drüsen, üblem Geruch aus dem Munde angezeigt. Das tägliche Waschen und Reinigen der Zähne mittelst eines weichen Bürstchens und kaltem Wasser ohne irgend ein Pulver oder eine Tinctur, besonders nach dem Essen und des Abends und Morgens, empfiehlt Prießnitz als bestes Mittel, die Zähne gesund zu erhalten. Abends ist dieses besonders nöthig, da die zwischen den Zähnen befindlichen Speisetheilchen des Nachts über darin faulen. Bei Scrofeln, Stockschnupfen und dergleichen läßt Prießnitz kaltes Wasser schnupfen, was immer große Erleichterung gewährt, indem es den Schleim auflöst und die Schleimhäute stärkt. Manche thun es auch, ohne an der Nase zu leiden, bei jedesmaligen Baden, zur bloßen Reinigung.

Ein merkwürdiges Beispiel von der Wirksamkeit des öfteren bloßen Ausspülens des Mundes giebt Dr Granichstädten in seiner Wasserheillehre (Wien 1837). — Ich theile es hier wörtlich mit und bemerke dabei noch, daß das Verfahren, selbst in geringerem Umfange, bei Leiden im Munde und Halse und dergleichen mir und mehreren meiner Bekannten genützt hat.

Gesundheitsrath eines Menschenfreundes.

Durch 25 Jahre litt ich an Magendrücken, beständigem Aufstoßen, schmerzhaftem Kollern im Unterleibe und Verstopfungen, wozu sich im Laufe der letzten Jahre auch noch Mangel an Eßlust und Schlaf gesellte. Die vielfach dagegen gebrauchten Arzneimittel, selbst von sehr berühmten Aerzten angeordnet, konnten das Uebel nicht heben. Vor einem Jahre vermehrten sich diese Körperleiden noch mit einseitigem Kopfschmerz, Taubheit, Reißen in den Unterbeinen, Knoten, Geschwülsten am Nacken, bösartigem Hautausschlag im Gesicht und Blutung der Zunge und des Zahnfleisches beim Kauen selbst der weichsten Speisen, so daß ich an meiner baldigen Auflösung nicht mehr zweifeln durfte. Die Selbsterhaltung und die in unsern Zeiten gerühmte Heilkraft des kalten Wassers, leiteten mich auf folgende, wahrscheinlich noch von Niemand versuchte Anwendung des kalten Wassers: Ich nahm nämlich früh, nach dem Mittagsessen und Abends kaltes Wasser in den Mund, gurgelte mich auch mitunter mit demselben, doch behielt ich es meistens nur kurze Zeit im Munde, bis ich es mit an sich gezogenem Schleim geschwängert fühlte, spuckte es dann aus, und wiederholte dies durch 8 Wochen so oft, daß ich täglich bis 9 Maaß Wasser dazu verwandte, wodurch ich von einer unglaublichen Menge Schleim befreit wurde und das ganze Heer meiner so sehr veralteteten Uebel schwinden sah, so daß ich mich nun schon seit sechs Monaten einer vollkommenen Gesundheit erfreue, obgleich ich bereits in einem Alter zwischen 50 und 60 Jahren stehe. Auch mehrere meiner Freunde, denen ich diese Heilmethode in ähnlichen von Verschleimung herrührenden Krankheiten empfahl, fanden gleichfalls ihre vollständige Genesung.

Durch diese wichtige Erfahrung ermuthigt, und als Menschenfreund dazu aufgefordert, mache ich diese gefahrlose Heilmethode hiermit öffentlich bekannt und bin versichert, daß jeder Hülfesuchende den höchsten Geber freudig preisen wird, der so wundervolle Heilkräfte in den einfachsten aller Naturstoffe gelegt hat.

Preßburg, den 7. August 1832.

Anton Pauly, bürgerl. Kaufmann.

Anmerk. Die seit der Veröffentlichung dieser Heilmethode gesammelten Erfahrungen haben die Heilkraft des Wassers auf die angerühmte Art in Leiden mannichfacher Art vielfältig bewährt; — nur sieht sich der Gefertigte veranlaßt, jedem Kranken, welcher sich dem Gebrauche dieses unschuldigen Mittels unterzieht, vor Allem Ausdauer zu empfehlen, sich durch keine anscheinende Verschlimmerung seiner Leiden während des Gebrauchs von demselben abhalten zu lassen — muthig fortzufahren — und besonders keine Gegenmittel zu gebrauchen — Hülfe erfolgt gewiß!

Anton Pauly.

Durch diesen Rath des Herrn Pauly aufmerksam gemacht, versuchte ich bei mehreren Anfällen von Kopfgicht, deren Schmerzen sich besonders an den Schläfen und in den Kiefern äußerten, sein Mittel, und setzte es im Bett liegend mehr als einmal über vier und zwanzig Stunden fort, während welcher Zeit ich alle fünf bis zehn Minuten frisches Wasser in den Mund nahm und den sich darin angesammelten Schleim wieder ausspuckte. Ich schmeckte ganz deutlich, wie sich von der schmerzhaften Stelle aus der Ohrspeicheldrüse eine salzartige Feuchtigkeit ergoß, die sich nach und nach im Munde verbreitete. Wenn das Wasser im

Munde von ihr durchdrungen war, so wurden die Schmerzen jedesmal heftiger und nöthigten mich, frisches Wasser zu nehmen und dieses so lange fortzusetzen, bis der Salzgeschmack sich verringerte und mit ihm die Schmerzen aufhörten. Ich war dann vollkommen hergestellt und nur noch etwas gereizt und geschwächt. Während der ganzen Procedur hielt ich mich, wie schon erwähnt, im Bett, um etwas zu transpiriren, und trank tüchtig Wasser. — Andere Male wollte das Verfahren nicht helfen, und ich mußte schwitzen. — Eine Täuschung darüber, daß der Gichtstoff wirklich durch die Speicheldrüse ausgeleert worden, konnte nicht statt finden, da der Schmerz nicht allemal an derselben Seite war, der Salzgeschmack aber immer von der schmerzenden Stelle her sehr deutlich unterschieden werden konnte, und stets mit den Schmerzen nachließ. Ich schließe hieraus, daß Herrn Pauly's Verfahren gute Dienste thun wird, wenn sich der Krankheitsstoff auf die Drüsen geworfen hat, da nach und nach der ganze Inhalt dieser Organe durch das Ausspülen des Mundes ausgeleert und erneuert wird. Es dürfte jedoch durch eine milde Jahreszeit, oder den Aufenthalt im erwärmten Zimmer, oder sogar im Bette sehr beschleunigt werden; da die Wärme stets wohlthätig auf die Verrichtung der Drüsen wirkt und sie zum Ausscheiden ihres Saftes geschickter macht, während die Kälte ihn verdickt und ihre Verrichtungen hemmt.

Die beschriebenen Proceduren werden nun, nachdem es die Umstände gebieten, bei den verschiedenen Kranken angewendet, von denen Mancher sie nach und nach alle durchmacht. Um meinen Lesern ein Bild der Lebensweise in Gräfenberg und eine Andeutung zu geben, wie man die Cur zu Hause einrichten könne, will ich

einen Tag in Gräfenberg

beschreiben, wie ihn die Mehrzahl der dortigen Kranken zubringt:

Um vier Uhr, oder etwas später, kommt der Badediener und packt ein. Im Sommer beginnt der Ausbruch des Schweißes gemeiniglich nach einer Stunde; bleibt man nun zwei bis drei Stunden in fließendem Schweiße liegen, so wird man gegen acht Uhr baden können. Nach dem Bade geht man sogleich spazieren und trinkt dabei seine Portion Wasser, ehe man das Frühstück einnimmt. Hier verweilt man eine halbe Stunde, geht dann wieder spazieren, wobei man das Wassertrinken fortsetzt, und bereitet sich dann zum Gange nach der Douche. Mit seinem Bündel, d. h. dem Betttuch und den darein gewickelten Pantoffeln unter dem Arme kommt man gegen elf Uhr dort an, wartet eine Viertel- oder halbe Stunde, auch wohl noch länger, je nachdem die schon da versammelte Gesellschaft groß oder klein ist, und douchet dann. Man ist nach zwölf Uhr gewöhnlich wieder zurück, macht ein wenig Toilette und geht zu Tische, sobald die Glocke das Zeichen giebt. Wer viel später kommt, der muß mit dem Essen gewaltig eilen, um kein Gericht einzubüßen, und dann natürlich mit dem vorlieb nehmen, was da ist. Im Sommer dauert das Mittagessen wegen der Menge der Gäste gewöhnlich zwei Stunden und länger; im Winter ist es in Dreiviertelstunden abgemacht. Nach Tische sammelt man sich zu Gruppen, welche sich auf den Spaziergängen zerstreuen und sich die Zeit im traulichen Gespräch verkürzen. Nachher macht man gegen vier Uhr noch eine Schwitzpromenade, d. h. man geht den Berg eine Strecke hinab, und möglichst schnell wieder herauf, um in

Schweiß zu gerathen und bei dem Einpacken gleich warm zu sein, wodurch das lästige Liegen in den Decken abgekürzt wird. Von vier bis gegen sieben Uhr muß man jedoch wieder in dieser unbequemen Lage aushalten; dann badet man wieder, geht wieder spazieren, und sammelt sich gegen acht Uhr zum Abendessen. Nach dem Abendessen macht man entweder noch einen Spaziergang oder man bleibt im Saale, um einem Concerte, einem Declamatorium oder einem Tanze beizuwohnen, welcher durch die Gesellschaft angestellt worden ist. Zuletzt nimmt man etwa noch ein Sitzbad, erneuert, wo es nöthig ist, seine Umschläge, und legt sich zu Bett. Im Winter schwitzen die meisten Kranken nur einmal und bleiben dann gewöhnlich bis gegen elf Uhr eingepackt, ja Manche bis ein Uhr. Bei nicht sehr kaltem Wetter doucht man dann Nachmittags oder man nimmt ein Sitzbad oder Fußbad, was bei schlechtem Wetter wohl auch im Sommer, statt der Douche geschieht. — Bei dem in neuester Zeit viel gelinderen Gebrauch der Cur werden die Schwitzperioden natürlich abgekürzt und der Körper hat mehr Zeit zur Erholung und zur Bewegung in freier Luft. Manche mögen freilich auch diese freie Zeit mißbrauchen.

Von dieser Lebensart kommen natürlich auch Abweichungen vor, da Leiden besonderer Art, welche eine Procedur nicht zulassen, oder eine andere gebieten, kritische Erscheinungen, der Anfang und der Schluß der Cur ꝛc. Veränderungen bedingen. Auf diese Weise nimmt Mancher ein Kopf-, Sitz-, Beinbad, während der Andere doucht; der Eine klettert in den Bergen umher oder doucht schon früh, während die Meisten noch schwitzen; Mancher kommt mehrere Tage lang nur auf Stunden aus den nassen Tüchern, während Einzelne gar nicht eingepackt werden. Bei Allen jedoch ist

der Tag so mit Beschäftigung ausgefüllt, daß ihnen die Zeit nicht immer zureicht, obgleich sie ihnen, namentlich bei dem Schwitzen, manchmal etwas lang wird, und oft mehrere Tage vergehen, ehe sie die nöthige Muße finden, um einen Brief zu beantworten, eine Krankengeschichte aufzuschreiben, oder einen besonders empfohlenen Aufsatz in einem öffentlichen Blatte zu lesen.

Prießnitz hat sehr recht, wenn er den Leuten nicht Zeit läßt, Grillen zu machen, und sie durch körperliche Beschäftigung von geistiger Thätigkeit abhält, welche sich bei Kranken allemal auf Kosten des Körpers äußert. Geistige Thätigkeit kann bei der Wassercur ganz besonders nur nachtheilig sein, da hier alle Lebenskraft zu dem auf ungewöhnliche Weise beschleunigten Lebensprocesse gebraucht wird, und gerade von der Menge der auf die Cur zu verwendenden Lebenskraft das Gelingen derselben abhängt. Auch hat Niemand Lust zu geistigen Arbeiten während der Dauer der Cur. Diese Abneigung vor Lectüre und andern derartigen Beschäftigungen geht sogar so weit, daß man bisweilen die Furcht ausgedrückt hat, daß die geistigen Fähigkeiten unter der Cur leiden, was jedoch eben so wenig der Fall ist, wie in andern warmen Bädern, wo dieselbe Erscheinung aufzutreten pflegt.

Da man nun aber vorzugsweise dem Körper lebt, dieser in ungewöhnliche Thätigkeit gebracht wird, und die Ausscheidung seiner Bestandtheile viel schneller und häufiger vor sich geht, als sonst, auch die Ernährungsorgane durch die Einwirkung der Kälte der dünnen Bergluft und die stete Bewegung gestärkt werden, so begreift es sich, daß unter allen diesen Umständen

eine kräftig nährende, zugleich aber auch, um die durch die Cur veranlaßte große Anstrengung nicht auf eine nachtheilige Weise zu vermehren, eine möglichst reizlose und einfache sein müsse.

Diesen beiden Anforderungen wird in Gräfenberg ziemlich gut entsprochen. Früh und Abends erhält der Kurgast kalte Milch und Butterbrot, im Winter des Abends gewöhnlich noch Kartoffeln mit Schale. Mittags giebt es eine Fleischbrühsuppe, Rindfleisch, Braten oder Mehlspeise, Gemüse und zu Zeiten Backwerk. Getrunken wird dabei, als Verdünnungsmittel, einzig und allein das schöne, klare, wohlschmeckende Gräfenberger Wasser, welches, stets frisch vom Brunnen geholt, den ohnehin sehr guten Appetit der Gräfenberger Kranken auf eine erstaunliche Weise hebt.

Es ist in der That für den Zuschauer eine interessante Erscheinung zu sehen, welche Quantitäten von Nahrungsmitteln an den Gräfenberger Krankentischen vertilgt werden; und weder der Appetit und die muntere Laune der Gäste, noch die blühenden Wangen derselben würden einen Ununterrichteten errathen lassen, daß er sich unter Kranken befände. Man sollte meinen, daß Leute von solchem Aussehen und solcher Eßlust auf dem geraden Wege zur gänzlichen Genesung sein müßten. Leider ist dies nicht gar häufig der Fall, und bei den meisten ergiebt es sich, daß Alles nur eine vorübergehende Täuschung war. Besonders darf man dies von Unterleibskranken sagen, welche bei uneingeschränkter Befriedigung ihres übermäßigen Appetites, welche Cur sie auch immer brauchen mögen, ihren geschwächten Verdauungsorganen gewiß nicht aufzuhelfen vermögen. Eine Zeit lang

haben die Bergluft, die kalten Bäder, das frische, den Gaumen und die Verdauungswerkzeuge reizende Trinkwasser, das Schwitzen, die Bewegung, die Abwesenheit von Berufsarbeiten, Kummer, Sorgen, die erwachende Hoffnung — einen sehr wohlthätigen Einfluß auf die ganze Maschine, welche lustig und geräuschlos, wie ein frischgeöltes Uhrwerk, ihren Gang geht. Ueberflüßige, zähe und verdorbene Stoffe werden verdünnt, aufgelöst, fortgeschafft, und durch neue und und bessere Nahrung ersetzt. Die Nerven, angespannt durch den täglichen abwechselnden Reiz der Kälte und Wärme, stehen den Verrichtungen der Organe kräftig vor, die Circulation ist vermehrt, das Blut, nach den äußersten feinsten Gefäßen der Haut geführt, setzt in allen Theilen Nahrungsstoff ab; daher frischere Farbe, wachsende Fülle der Muskeln, mit einem Worte, ein gesünderes, kräftigeres Aussehen und allgemeines Besserbefinden, welches von Dauer ist und vielleicht eine vollkommene Herstellung herbeiführen wird, wenn die Cur im richtigen Verhältnisse zu dem Maße der vorhandenen Lebenskraft steht und der Appetit mäßig genug befriedigt wird, um nicht auf's Neue den Körper mit einer Menge überflüßiger Stoffe zu überladen und dadurch neue Störungen in dem Gange der Maschine herbei zu führen.

Dieses Letztere geschieht aber bei den meisten Personen, welche eine Wassercur brauchen. Bis vor Kurzem geschah es in Gräfenberg und fast allen andern Wasserheilanstalten wenigstens bei zwei Dritttheilen der anwesenden Kranken. Daher auch die verhältnißmäßig geringen und nicht nachhaltigen Resultate der meisten Curen, daher die vielen Klagen über Täuschung, über Verschlimmerung des früheren Zustandes,

zunehmende Schwäche, vermehrte Verdauungsstörungen, Obstruction.

Die Sache geht aber ganz natürlich zu: Die zu abnormer Thätigkeit angetriebenen Nerven verlieren am Ende ihre Spannung und sinken in einen Zustand der Erschlaffung zurück, welcher sofortige Störungen in der Maschine hervorrufen muß. Durch schwerverdauliche und reichliche Nahrung ist der Körper mit einer Masse von schlechtverdauten Stoffen überfüllt worden, die Organe sind in ihren Verrichtungen gehemmt, die ermüdeten Nerven können nicht damit fertig werden, und wenn sie es auch vermöchten, die Oberhand darüber zu gewinnen und sie nach und nach aus dem Körper zu entfernen, so bringt ihnen doch der Genuß schwerverdaulicher oder zu reichlicher Nahrung alltäglich eine neue Last zu der alten, und macht es ihnen unmöglich, die immer wachsende Masse zu bewältigen. Ein kurzes Fasten ist von geringem Erfolge, ja es läßt die Unbequemlichkeiten des leidenden Zustandes noch mehr fühlen und drückt den Geist noch mehr herab.

Es ist damit, wie mit einer großen Staatsschuld: wenn man einmal aufhört zu borgen, fehlt es gleich überall; borgt man fort, so geht man einem sicheren Bankerott entgegen.— Und ein Borgen bei dem Fonds der Lebenskraft ist eine jede andauernde Cur doch ganz gewiß, denn sie ist und bleibt ein unnatürlicher Zustand, der aufhören muß, sobald es nur die Natur der Krankheit und die Umstände gestatten. Je mehr aber ein Kranker ißt, desto länger und stärker muß er die Cur gebrauchen und desto sicherer führt er den Bankerott herbei. In dem Zuvielessen liegt aber hauptsächlich das Geheimniß, daß Viele, welche einmal eine Wassercur angefangen haben, sich jahrelang

damit plagen und sich beschweren, daß sie nicht aufhören dürfen zu schwitzen, zu baden und zu trinken, wenn sie nicht sogleich die Symptome ihrer Krankheit wieder empfinden wollen. Der Organismus ist an Peitsche und Sporen gewöhnt, er bedarf ihrer, um den Ueberfluß aus dem Körper fortzuschaffen. Nach und nach helfen freilich auch Peitsche und Sporen nicht mehr; es tritt ein Zustand der Schwäche, der Reizbarkeit ein, der auch den Gebrauch einer Wassercur nicht mehr erlaubt. Das mißhandelte Roß bricht nach Erschöpfung seiner letzten Kraft zusammen. Es erfolgt eine lange schleichende Krankheit und der Kranke hat die Wahl zwischen dem Tode, oder einer seiner Lebenskraft angemessenen Diät und Lebensweise. Er ist zu dem Mittel gezwungen, zu welchem er anfangs hätte freiwillig greifen sollen.

Ich habe da meinen Lesern ein trauriges Bild vorgehalten: es ist ein Bild, zu dem ich die Farben aus der Erfahrung genommen, das ich nach der Natur gezeichnet, ja zu dem ich theilweise selbst gesessen habe, und dessen Wahrheit ich durch viele mir bekannte Beispiele eben so sehr verbürgen kann, als dem denkenden Menschen die Einfachheit und Richtigkeit meiner Darstellung von selbst einleuchten muß.

Ein Beispiel, statt vieler, welches ich in der vierten und fünften Auflage dieses Werkchens, nebst dem dasselbe begleitenden Briefe ganz mitgetheilt, erlaube man mir, wenigstens im Auszuge zu wiederholen.

„Geschichte eines Gichtkranken, welcher in Gräfenberg die Cur gebrauchte, nebst dem Erfolge derselben" ꝛc.

„Von einer gesunden und kräftigen Mutter geboren von einem robusten Vater, der nur in den letzten Jahren seines

Lebens an Hämorrhoiden und Bruſtwaſſerſucht litt, gezeugt, bis in mein elftes Jahr auf dem Lande aufgewachſen und kräftig genährt, hatte ich eine ſtarke Conſtitution gewonnen, und genoß einer vollkommen guten Geſundheit, als mich meine Eltern in eine Erziehungsanſtalt nach der Hauptſtadt ſchickten, in welcher ich bei glänzenden Anlagen ohne große Anſtrengung bedeutende Fortſchritte machte und bald die Freude meiner Lehrer, der Stolz meiner Eltern wurde. Etwa um mein zwölftes Jahr hatte ich das Unglück, während der Schulſtunden von einem andern Knaben, der neben mir ſaß, zur Onanie verführt zu werden, welche ich bis in mein zwanzigſtes Jahr abwechſelnd ſtärker oder ſchwächer trieb. Anfangs wußte ich nicht, welchem abſcheulichen Laſter ich mich ergeben hatte; als ich aber durch Bücher ſpäterhin darauf aufmerkſam gemacht wurde, war das Uebel ſchon ſo zur Gewohnheit geworden, daß ich dem rieſigen Kampfe, den ich damit anfing, nicht gewachſen war und im Bewußtſein meiner Schuld und des Verderbens, dem ich entgegen ging, in eine dumpfe Melancholie verfiel, welche mich zum Menſchenfeinde machte und mich der Fähigkeit beraubte, meinen Studien mit demſelben Fleiße wie zuvor obzuliegen. Vergebens bot ich alle mir zu Gebote ſtehende moraliſche Mittel auf, meine üble Gewohnheit zu beſiegen, vergebens vermied ich den Anblick üppiger Frauen, die Lectüre ſchlüpfriger Bücher, den Genuß erhitzender Getränke; im ungleichen Kampfe ſtets erliegend, wurde ich von Tag zu Tag unglücklicher und am Ende ſo lebensmüde, daß ich mehrmals verſuchte, meinem elenden Daſein ein Ende zu machen.“ —

„In meinem Aeußern zeigte ſich indeſſen bei meiner kräftigen Conſtitution und vielleicht in Folge meiner ländlichen Erziehung, bei welcher ich bis gegen mein elftes Jahr

ohne alle geistige Beschäftigung aufgewachsen war, außer meiner trüben Stimmung, keine Spur meines Lasters; auch wurden meine geistigen Fähigkeiten wenig gestört und so konnte ich im 14ten Jahre in die Militäracademie treten, wo ein neues Leben und Beschäftigungen, an denen ich mit Leib und Seele hing, mich eine Zeit lang von meinen düstern, verzweiflungsvollen Betrachtungen abzogen und mir neue Lust zum Leben machten. Die körperliche Thätigkeit, welche unsere Uebungen mit sich brachten, ermüdeten mich und trugen dazu bei, daß ich längere Zeit den Versuchungen der Sünde widerstand und in diesem Bewußtsein neue Kraft zu fortgesetztem Kampfe und neue Lebenslust fand. Meine Muskelkraft, welche in der letzten Zeit nicht verhältnißmäßig mit der Größe des Körpers zugenommen hatte, — ich hatte im 15ten Jahre schon gewöhnliche Manneslänge — vermehrte sich auch und ich ertrug bald die Uebungen mit den Waffen, zu Fuß und zu Pferd, mit Leichtigkeit".

„Mein sehr starker Appetit oder vielmehr meine Unmäßigkeit im Essen und Trinken mochte wohl die Veranlassung sein, daß ich bei, nach der Beendigung der ersten Exercitien eingetretener, größerer Ruhe, mich meinem alten Laster auf's Neue ergab, da der Druck der Speisen auf die Geschlechtsorgane und die Anhäufung des Blutes in dem Unterleibe neuen Reiz erzeugten. Obgleich ich gelesen hatte, daß Unmäßigkeit im Essen die Nachtheile, welche aus Ausschweifungen in der Liebe entsprangen, vermehre, so hatte ich doch nicht die Kraft, mich weder in dem einen noch in dem andern zu mäßigen, sondern sündigte in einem immerwährenden Kampfe und dem stets erneuerten guten Vorsatze, mein Laster abzulegen, immer drauf los".

„Noch vor meinem Eintritte in ein Regiment, in mei-

nem achtzehnten Jahre, fing ich schon an zu bemerken, daß meine Verdauung nicht ganz in Ordnung war und zwar äußerte sich dieses durch eine Schwere und einen Druck im Unterleibe, welche auch nach den Stuhlausleerungen nicht ganz aufhörte. Auch fiel mir auf, daß ich um jene Zeit zur Reinigung nach dem Stuhle eine weit größere Menge Papier verbrauchte, als vorher, was wohl von der eingetretenen Schwäche der Schließmuskeln und der Gedärme herrühren mochte."

„Um jene Zeit bekam ich auch einen krätzartigen Ausschlag, was der befragte Regimentsarzt geradezu für Krätze erklärte und meinte, daß ich ihn von einem Frauenzimmer, mit dem ich zu thun gehabt, erhalten haben möchte. Da alle angewandten Mittel, Schwefelbäder, Salben, Thee ꝛc. nach beinahe zwei Monaten keine Aenderung hervorbrachten, so schloß der Arzt, daß der Ausschlag syphilitischer Art sei, auf welche Meinung er besonders dadurch gebracht wurde, daß sich hinter der Eichel meines Gliedes eine Warze zeigte, welche nach meiner Meinung eben sowohl von der Anstrengung bei der manchmal übermäßig gepflogenen Selbstbefleckung, als auch der frühzeitig eingetretenen, allgemeinen Verschlechterung der Säfte herrühren konnte, aber keineswegs von einer Ansteckung, da die Person, mit der ich zu thun gehabt, kerngesund war und es auch blieb. — Man gab mir nun Mercur in Pulvern und Salben und ließ mich salviren. Allein weder Ausschlag noch Warze veränderten sich auffallend. Ein anderer Arzt, den ich darum fragte, schnitt mir die Warze mit der Scheere weg und tupfte mir die Stelle mit Höllenstein, worauf die Warze wegblieb und die kleine Wunde leicht heilte, was mir ein Zeichen war, daß man mir mit Unrecht den Mercur in den Leib curirte. Der Ausschlag

verging bald darauf selbst, da ich des zweimonatlichen Curirens müde, gar nichts mehr brauchte."

„Die Warze kehrte, vielleicht in Folge neuer Anstrengung bei der Selbstbefleckung zurück, wich aber demselben Verfahren wieder, um nie mehr zurückzukehren. Leider gab man mir auch da wieder Quecksilber."

„Sonst bin ich bis zu dem Eintritte der Gicht nie krank gewesen, auch hatte ich bei der Vorsicht, mit der ich mich den Frauen nahte, nie das Unglück, angesteckt zu werden."

„Im Regimente, wo ich einer größeren Freiheit genoß, und schon durch das Beispiel der Kameraden verleitet wurde, pflog ich mehr Umgang mit dem andern Geschlechte, wodurch zwar meiner bösen Angewöhnung etwas Einhalt gethan, dieselbe aber doch nicht ganz verdrängt wurde. Bei der starken Bewegung und der unbedeutenden Geistesanstrengung, zu welcher mich mein Beruf nöthigte, bemerkte ich nicht etwa, daß die Folgen meiner Lebensart zunahmen, und als ich mich an ein Frauenzimmer angeschlossen hatte, welchem ich ungenirt und unbemerkt regelmäßig meine Besuche machen konnte, so besiegte ich nach und nach mein Laster ganz und glaubte keinen andern Nachtheil davon zu haben, als den der auffallenden Erschlaffung der Zeugungstheile, in denen einige Monate hindurch sich selbst eine Art Samenfluß zeigte, den ich durch kaltes Waschen und Baden wegbrachte." —

„Durch einen Sturz mit dem Pferde verlor ich den freien Gebrauch des linken Arms und war nun, da mein Vermögen unbedeutend war, genöthigt, um Civil-Anstellung nachzusuchen, welche mir denn auch zu Theil wurde. Die Anstrengungen, welche ein ganz neues Fach nöthig machte, um mich hinein zu arbeiten, das viele Sitzen und der Kummer, welchen mir der Verlust aller Aussicht im activen

Militärdienste verursachte, machten, daß mein bis dahin robuster Körper zu leiden anfing und ich keine ungewöhnlichen Anstrengungen mehr ertragen konnte, ohne mich dabei unwohl zu fühlen. Selbst starke und anhaltende Körperbewegung wurde mir unmöglich und meine Verdauung war oft gestört; doch blieb der Magen und der Appetit fortwährend gut."

„Ich begann an Rheumatismen zu leiden und hin und wieder zeigten sich Entzündungen einzelner Theile, welche mit Mercur behandelt wurden. Meine Gesichtsfarbe wurde gelb und meine Laune unerträglich. Eine Leberentzündung warf mich auf's Krankenlager und machte mir es ein ganzes Vierteljahr lang unmöglich, meine mich niederdrückenden Expeditionsarbeiten zu verrichten. Auch da bekam ich viel Mercur. Ich wurde zwar wieder hergestellt, blieb aber von da an immer leidend. Mein Zustand wurde nun, da ich mich verheirathet hatte und Vater geworden war, aus Sorge für meine Familie, drückender als je, und dieser Kummer, mit den vorhergenannten Ursachen zusammen, mochten wohl endlich die Gicht erzeugen, welche nach einem Spaziergange an einem rauhen Herbstabende mit einem heftigen Anfalle im Hüftgelenk ausbrach und sich bald über den ganzen Körper, namentlich den ganzen Kopf und die Beine verbreitete." —

„Da Sie selbst gichtkrank waren und auch an Kopfgicht, diesem schrecklichsten aller Uebel, litten, so will ich Sie nicht mit Aufzählung aller meiner unsäglichen Leiden und eben so wenig all' der unsinnigen Curen ermüden, mit denen die Aerzte, welche ich der Reihe nach consultirte, mich peinigten. Heiße Bäder, Dampfbäder, Teplitz, Karlsbad, spanische Fliegen, Kräuterumschläge, Werg und Taffet, Brechmittel und Purganzen, alles half nichts und diente nur dazu,

meinen leidenden Körper noch mehr zu schwächen und meine Verdauung zu ruiniren. Verzweiflungsvoll sah ich mich für verloren an und erwartete die Erfüllung der mir von einem meiner Aerzte im Vertrauen gegebenen Prophezeihung, daß eine förmliche Auszehrung meinen Qualen ein Ende machen sollte."

„Da fiel mir die erste Auflage Ihres vortrefflichen Werkes über Gräfenberg in die Hände und ein neuer Strahl der Hoffnung drang in die Nacht meiner Seele. Ich schrieb an Prießnitz und reiste auf seine Einladung vertrauungsvoll zu ihm."

„Die Reise hatte mich nicht, wie ich und die Meinigen gefürchtet hatten, angegriffen, sondern mehr gestärkt und mir Muth zur Cur gemacht. Mein letzter Arzt und alle meine Freunde waren der Meinung gewesen, ich werde die Cur nicht aushalten, weshalb mir die Vermehrung meiner Kräfte sehr erwünscht war, da sie einen Beweis abgab, daß die Veränderung der Luft und Lebensweise mir nicht schade. Unterwegs hatte ich, so wie die letzte Zeit zu Hause, tüchtig Wasser getrunken, aber auch mehr gegessen und befand mich, meine Gichtschmerzen ungerechnet, ziemlich wohl, als ich mich Prießnitzen vorstellte. Er empfing mich freundlich, wieß mir ein Zimmer an und ließ mich die Cur den nächsten Morgen beginnen. Da ich mich bei den ersten Bädern, denen er persönlich beiwohnte, furchtlos und ohne Ziererei benahm, und meine Haut eine sehr starke Röthe zeigte, so ließ er mich gleich den ersten Tag in die große Wanne steigen und mich auch schon nach dem sechsten Tage douchen. Auf die wiederholte Darstellung meiner Krankheit und die kurze Erzählung meiner vorhergehenden Behandlung, meinte er, das ganze Uebel rühre von dem genommenen Mercur her und die

Hauptsache sei, daß ich tüchtig schwitze. Auf meine Frage, ob er mich wohl ganz herstellen werde, erwiederte er, nach seiner lakonischen Weise: „Es wird schon gehen". Ich muß gestehen, daß ich eine bestimmtere Antwort erwartet hatte, und daß mich diese wenig sagenden Worte etwas niederschlugen. Allein andere Kranke, welche ihn über meinen Zustand befragt hatten, sagten, er habe ihnen mitgetheilt, daß ich eine sehr gute Cur machen werde, meine Haut sei ganz roth geworden, was ein gutes Zeichen sei ꝛc. und richteten mich dadurch wieder auf. Doch war Alles, was ich in Gräfenberg sah, nicht recht geeignet, meinen mitgebrachten Glauben zu unterstützen. Die anscheinende Sorglosigkeit, mit der Prießnitz Jeden machen ließ, was er wollte, oder auf eigensinnige Weise Vorschriften machte, deren Grund wir nicht einsahen, die verschiedenen Meinungen, besonders der Neulinge, denen es nicht recht gefallen wollte, Alles hielt einige Tage lang mein Urtheil befangen und machte es ungewiß." —

„Die glückliche Cur eines Nervenfiebers an einem anderen Kranken, der uns die Geschicklichkeit und Theilnahme Prießnitzens nicht genug rühmen konnte, brachte mich endlich zu seinen Anhängern und ließ mich bald mit einem unbegrenzten Vertrauen Alles thun, was er verlangte und noch weit mehr."

„Vier Wochen lang ging Alles recht gut. Ich wurde täglich stärker und nahm an Fleisch zu. Meine Schmerzen verringerten sich und verloren sich Tage lang ganz und ich hoffte mit Zuversicht eine vollkommene Herstellung, zu der nach Prießnitzens Meinung nur eine tüchtige Krisis fehlte, um den Mercur aus dem Leibe zu schaffen. Ich schwitzte kannibalisch, douchte so lange ich es irgend aushalten konnte,

blieb wohl eine Viertelstunde lang in der großen Wanne*), machte Umschläge um den halben Leib, kurz ich that Alles, um diese Krisis herbeizuführen. Vielleicht trugen mein stark befriedigter Appetit und die schlecht gewählte Kost auch das Ihre dazu bei. Ich bekam eine tüchtige Krisis. Zuerst bekam ich ein Fieber mit Leberentzündung, welche Prießnitz sehr gewandt mit nassen Einschlagungen, Umschlägen und Sitzbädern entfernte. Dann brachen Geschwüre an allen Theilen des Körpers hervor, welche zum Theil sehr schmerzhaft waren. Besonders war dies ein Geschwür an dem Finger, welches mich mit ungeheuren Schmerzen über fünf Wochen lang quälte**), und mich während der Zeit nicht schlafen ließ. Dann kamen meine bis dahin ziemlich ruhig gewesenen Gichtschmerzen im Gesicht und Kreuz wieder zurück und spielten mir fast eben so schlecht mit, als zu Hause. Sie wurden nach und nach beseitigt. Doch erinnere ich mich noch mit Schaudern der Proceduren, welche Prießnitz bei heftigen Anfällen mit mir vornahm. Einmal ließ er mich des Nachts in den Keller bringen und über eine halbe Stunde lang kaltes Wasser über mich hinlaufen, worauf ich im Hemd im kalten Zimmer herumgehen mußte, bis ich vor Müdigkeit nicht mehr konnte und endlich auf meinem Bette einschlief. So hart mir aber alles dieses ankam, so war die Folge davon doch stets, daß die Schmerzen am

*) Das dürfte, wenn der Herr Correspondent nicht durch die Uhr die Zeit bestimmte, bei seinem Zustande wohl kaum ganz richtig sein, da man sich über die in der kalten Wanne zugebrachte Zeit sehr leicht täuscht. Der Verf.

**) Ich habe schon gesagt, daß dergleichen Nagelgliedgeschwüre sehr häufig vorkommen. Auch ich wurde mehrere Monate lang von diesem Uebel gequält. Der Verf.

Ende nachließen und ich mich wieder besser befand. Es hatte jedoch keinen Anschein, als ob diese mit Gewalt hervorgerufene Krise bald vorübergehen sollte, und als ich Prießnitzen klagte, daß meine Verhältnisse mir wohl noch ein Paar Monate zu bleiben gestatten würden, daß ich aber, da der Winter angefangen habe und mir die Cur sehr beschwerlich falle, doch lieber abreisen und dieselbe zu Hause fortsetzen würde, wenn er der Meinung wäre, daß ich binnen drei bis vier Monaten noch nicht hergestellt sei, so antwortete er mir, es wäre nicht zu bestimmen, ob ich bis zum Frühjahr ganz hergestellt würde, ich könnte die Cur zu Hause vollenden, und also abreisen, sobald meine Umstände es gestatteten. Ich reiste also nach einem Aufenthalte von fast sechs Monaten wieder nach Hause, kräftiger als ich hingekommen, allein in der Hauptsache um nicht viel vorgerückt."

„Der Glaube an die Wirksamkeit der Cur war jedoch in mir unerschüttert und ich brauchte dieselbe nach der mir mitgegebenen Vorschrift streng und ausdauernd noch achtzehn Monate lang fort, so gut es meine Berufsgeschäfte gestatteten. Das heißt, ich schwitzte alle Morgen, badete, ging spazieren, trank viel Wasser und nahm Sitzbäder. Mein Uebel wollte sich aber trotz aller Ausdauer doch nicht geben. Das mitgebrachte Fleisch fiel wieder von mir ab, meine Schmerzen zeigten sich sofort, wenn ich einmal einen oder zwei Tage nicht geschwitzt oder auch zu viel geschwitzt hatte, ich war nicht im Stande weit zu gehen, noch ordentlich zu arbeiten und doch hielt ich immer noch aus, obgleich ich bemerkte, daß die Cur mir immer empfindlicher wurde und ich nach und nach mit den Bädern, Sitzbädern und am Ende mit dem Schwitzen, was manchmal gar nicht mehr ging, nachlassen mußte. Was mich dabei aber am meisten beunruhigte,

war, daß ich seit meiner Abreise nicht mehr zu Stuhle gehen konnte, ohne eines, zwei oder gar drei Lavements von kaltem Wasser genommen zu haben. Ich hatte deshalb, wie mir Prießnitz gerathen, mehrmals Wasser im Ueberfluß getrunken, um Oeffnung zu bekommen, allein ohne einen anderen Erfolg als den, daß ich meinen Magen sehr erschlafft fühlte, kränker wurde und seit der Zeit gar keine natürliche Oeffnung mehr hatte. Ich schrieb zweimal an Prießnitz und erbat mir seinen Rath. Er antwortete zwar, erwähnte aber der Obstruktion mit keiner Sylbe, und so hatte ich nun schon über funfzehn Monate mit Klystieren nachhelfen müssen und mein Uebel war noch nicht curirt, als mir die dritte Auflage Ihres Werkchens zur Hand kam und ich die Anmerkung, Seite 146 las, mir das in derselben empfohlene Buch von Jakob Johnsohn, über die wichtigsten Verdauungsbeschwerden, kaufte und durch dieses wie aus einem Traume geweckt wurde."

„Es war mir auf einmal klar, daß Prießnitz mit Unrecht dem Merkur die Schuld meiner Krankheit zugeschrieben und daß es nur meine durch Unmäßigkeit im Essen und meine früheren unseligen Ausschweifungen zu Grunde gerichtete Verdauung war, die meine Gicht verursachte und mich so unsägliche Schmerzen erdulden ließ. Ich erinnerte mich mit Schauder, wie ich mit vielen Andern, dem allgemeinen Beispiele folgend, in Gräfenberg oft so unmäßig gegessen hatte, daß mir das Essen aufgestiegen war und wie ich diese Unmäßigkeit auf Prießnitzens Rath durch recht viel Wasser wieder gut zu machen gesucht hatte, so daß der Magen oft so gefüllt gewesen war, daß die genossenen Speisen mir nach Tische aus dem vollgeschwemmten Magen in den Mund zurückgekommen waren, wenn ich mich gebückt hatte. Ich

dachte daran, daß ich mit meinen nächsten Tischgenossen manchmal Mittags, Jeder zwei Teller Suppe mit Klößen, vier Stück Rindfleisch, ein ganzes junges Huhn, sechs bis sieben Stückchen Kuchen und dazu das nöthige Brot, Gemüse ꝛc. gegessen, dabei zwei oder drei Flaschen Wasser getrunken, und dessen ungeachtet zum Frühstück und Abendbrot noch drei bis vier Quart Milch und eine tüchtige Quantität Butterbrod zu uns genommen hatten. Ich begriff nicht, wie Priessnitz, in dessen Nähe ich längere Zeit gesessen, mich nicht hatte warnen können, und wie ich unter seinen Augen oft über ein Pfund fette Wurst mit Sauerkraut nebst Vor- und Nachkost hatte verzehren können, ohne daß in meinem blinden Vertrauen auf seine Einsicht, es mir eingefallen wäre, daß es mir etwas schade. Auch glaubte ich schon deswegen nicht, daß ich zu viel äße, weil es fast alle so machten und es Leute unter uns gab, über die wir noch lachten, ob ihres guten Appetites."

„Die Folgen dieser Unmäßigkeit lagen nun klar vor meinen Augen. Ich hatte durch dieselbe immer wieder neuen Stoff erzeugt, Krisen und Schwären erzwungen, und durch die Uebertreibungen in der Cur nichts gewonnen, als meinen anfangs gestärkten Körper wieder geschwächt, meine Verdauung ganz ruinirt und mich auf einen Grad von Erschöpfung gebracht, von dem keine Wassercur mich mehr heilen konnte, da das Maaß meiner Kraft erschöpft und mein Organismus durch jahrelange Anstrengung abgenutzt war. Ich beklagte besonders den ganz ruinirten Unterleib, hoffte jedoch durch eine strenge Diät Manches wieder gut machen zu können und begann sie mit dem Tage.

„Ich reducirte meine Mahlzeiten auf die Hälfte, aß nur leicht verdauliche Speisen und vermied eine Zeit lang das

Fleisch ganz. Schon nach fünf Tagen unterließ ich das Schwitzen und siehe da, es ging. Ich ließ die Bäder und Sitzbäder weg und nahm blos eine kalte Waschung jeden Morgen und Abend, und es ging auch. So wie ich aber einmal einen Diätfehler beging, wurde es wieder schlimmer, und meine Gicht zeigte sich von Neuem. Ich wurde immer klarer über meinen Zustand und begriff, daß, wenn ich eine vernünftige Diät geführt und die Cur gelind gebraucht hätte, mir die vier ersten Wochen in Gräfenberg recht viel genützt haben würden und ich vielleicht am Ende des zweiten Monates geheilt abgegangen wäre, während eine fast zweijährige Cur mir mehr geschadet als genützt hatte. — Jetzt bin ich so weit, daß ich bei einer strengen Diät und zwei Lavements täglich, mäßiger Arbeit und Bewegung, mich ziemlich wohl befinde. Doch scheint es mir, als sei ich viel älter geworden." —

Ich überlasse es meinen Lesern, ihre Reflexionen über vorstehende Geschichte selbst zu machen; sie kann nicht fehlen, ihnen eine gute Lehre zu sein, welche, trotz vieler Verbesserungen auf dem Gräfenberge und mancher andern Wasserheilanstalten, gewiß immer noch nicht zu spät kommt, obgleich mir diese Mittheilung schon im Anfange des Jahres 1840 gemacht wurde. Noch immer ist das Zuvielessen, oder das Essen von schwer verdaulichen Dingen eine Ursache des Mißlingens so vieler Curen; noch immer begreift man nicht, daß man mit einer strengen Diät die meisten chronischen Krankheiten viel sicherer und leichter heilen kann, als mit der besten Cur. Noch immer scheint den Leuten das Entbehren schwerer, als das Ertragen.

Die Vorwürfe, welche unser Patient der Gräfenberger Anstalt macht, deuten schon an, daß der Fehler nicht allein

obschon hauptsächlich, an dem Kranken liegt; denn verboten hat Prießnitz gewiß Niemand mäßig zu sein, wenn er auch auf diesen ernsten Punkt nicht immer genug Gewicht gelegt hat. Das Essen sollte allerdings stets reizlos und kräftignährend sein; nichts geradezu Schwerverdauliches, Blähendes, Fettes, sollte auf einen Krankentisch kommen. Die Knödel, das Sauerkraut, der Kohl, die Karpfen, Buchten, Strudel, die fette Wurst, das Schweine-, Gänse- und Entenfleisch sollten nothwendig verbannt werden. Eben so sind die Kartoffeln des Abends gar nicht gut, und das frischgebackne Schwarzbrot, aus dessen Krume man Männchen machen kann, dient gewiß auch nicht zur Herstellung einer kranken Verdauung. Der sogenannte Diättisch ist gewöhnlich ein Pasquill auf eine gesunde Diät, da die Kranken häufig, statt eines leicht verdaulichen Fleisches mit Gemüse, eine schwere Mehlspeise erhalten. Kurz, in Bezug auf Diät ist sowohl in Gräfenberg, als anderswo, noch viel zu verbessern, und die meisten Unterleibskranken thun recht gut, eine Cur nur auf kurze Zeit in einer Anstalt zu nehmen, sich dann nach Hause zurück zu begeben und dort eine recht strenge Diät zu beobachten, wobei sie viel besser fahren werden, als wenn sie in der Anstalt viel schwitzen, viel baden und viel essen, dadurch aber ihren geschwächten Organismus herabbringen.

Cornaro hat keine Cur irgend einer Art gebraucht, und hat es durch strenge Diät zu einem gesunden und frohen Alter über hundert Jahre gebracht, so krank und leidend er auch vorher war.*)

*) Letztes Mittel für chronische Kranke, oder Ludwig Cornaro's Abhandlungen über den Nutzen eines mäßigen Lebens. Mit hydriatischen ꝛc. Anmerkungen, herausgegeben von Dr. Munde. Gotha, bei Gläser.

Man vergesse nur nicht, daß man jede Maschine durch Reinhalten und Schonung lange erhält, und nicht durch einen übermäßigen Gebrauch. Die Uhr, welche zu gehöriger Stunde aufgezogen, von Zeit zu Zeit ausgeputzt und vor Herabfallen und Stößen bewahrt wird, geht am richtigsten und hält am längsten aus. Kein guter Uhrmacher putzt mehr hinweg, als den Schmutz, und noch weniger macht er selbst welchen hinein in das Werk, wie es durch das Zuvielessen in der schönen künstlichen Maschine unseres Körpers täglich geschieht. — Welche Schläge und Stöße hat da der Uhrmacher, die Natur, wieder gut zu machen, welchen Schmutz herauszuschaffen, wie die Unordnung im Aufziehen auszugleichen! — Man braucht eine Cur, um dann wieder desto besser drauf los wirthschaften zu können, anstatt, durch die Erfahrung klug gemacht, sein höchstes Gut, die Gesundheit, sorgfältig zu schonen! —

In meinen Memoiren habe ich ein Paar Beispiele erzählt von zwei Männern gleichen Alters und Standes, welche Beide eine Wassercur gegen die Gicht brauchten. Der Eine brauchte sie nach Oertelschen Grundsätzen, d. h. er trank Wasser „im Uebermaaße" und badete „bis zum Verblauen" und trieb das so lange fort, bis er nicht nur seine Gicht los war, sondern bis er seine Lebenskraft so erschöpft hatte, daß er an Erschöpfung starb. — Der Andere brauchte die Cur nach meiner Anweisung, mäßig und unter Befolgung einer guten Diät, wurde gesund und befindet sich heute noch wohl, obwohl er nun ein Siebziger ist. Die Wasserfreunde zu Grätz kennen die Namen Sp—r und W—r recht wohl.

Also mit einem Worte, Mäßigkeit im Essen ist das Losungswort bei dem Gebrauche einer Wassercur. Sie ist das Mittel, um die Cur so gelind

brauchen zu können, als es der Krankheitsfall nur gestattet; sie ist das Mittel, die Lebenskraft im Körper zu schonen und diesen zu einer dauernden Gesundheit zurückzuführen, ohne daß man nöthig hat, durch jahrelange Nachcuren sich zu täuschen. Wer mäßig lebt und die Cur gelind braucht, wird nie Ursache haben, es zu bereuen, daß er eine Wasserheilanstalt besuchte.

Die Idee, daß zu einer Wassercur Kartoffeln und Klöße unentbehrlich seien, ist eine durchaus falsche. Schwerverdauliche Nahrung ist nicht kräftige Nahrung, und schadet zuletzt ganz sicher, man mag durch körperliche Arbeiten, Schwitzen und Baden noch so viel nachhelfen. Man traue nur dem ersten Scheine nicht, sondern frage Leute von mehrjähriger Erfahrung, sie geben bessere Auskunft, als die Neulinge in der ersten Hitze. — Lächerlich wird es in der That dem erfahrenen Wasserfreunde erscheinen, wenn das zarte Fräulein Sidonie von Zuckersüß von Gräfenberg nach Hause kommt, nach einer tüchtigen Schüssel voll Kartoffeln mit Sauermilch sich an den Sägebock stellt und ein Metier ausübt, für welches ihre feinen Händchen durchaus nicht gemacht sind, was sie aber bei Prießnitz mit eben so viel Lust gelernt hat, als wäre es eine Stickerei. Und das geschieht.

So wenig wir nun auch gegen das Holzmachen einzuwenden haben, (denn das ist eine recht gesunde und nützliche Beschäftigung) so können wir denn doch den Nutzen der Kartoffeln und Sauermilch nun und nimmer einsehen, da sich vergeblich Jemand bemühen wird, seinen zu Grunde gerichteten Verdauungsapparat damit wieder herzustellen. Für einen Drescher von Profession, und für einen, der täglich schwitzt und badet, mag das ganz erträglich sein, aber für gebildete Menschen, die wieder zu ihren gewohnten Beschäf-

tigungen zurückzukehren beabsichtigen, gewiß nicht: sie können und dürfen damit nicht fortfahren. Ueberhaupt sind wir der Meinung, daß Milch nicht für alle Kranke paßt, und daß, trotz allen Declamationen gegen warme Speisen, eine abgekühlte Wassersuppe Vielen gesünder ist, als kalte Milch und Butterbrot. Man prüfe und versuche, und was einem bekommt, das esse man. Es giebt ja so viele mildnährende Dinge, welche die Milch zu ersetzen vermögen, die überall zu haben und leicht zu bereiten sind. Reis, Sago, Saleb, Pfeilwurzel, Gries, Graupen ꝛc., alles dies sind Dinge, die eine gute, nahrhafte Suppe geben. Wem die Milch bekommt, der esse sie jedoch immerhin; es giebt kaum ein wohlschmeckenderes, angenehmeres Nahrungsmittel, besonders wenn sie frisch und unvermischt zu haben ist, wie in Gräfenberg.

Reizmittel, wie indische Gewürze, Pfeffer, Zimmet, Vanille, Nelken ꝛc., dürfen bei der Cur nie genossen werden. Auch einige inländische Gewürze, wie Senf, Kümmel, Zwiebeln ꝛc. sind sehr mäßig zu genießen und nach Umständen ganz zu vermeiden.

Erhitzende Getränke, als Kaffee, Thee, Chocolade, Wein und alle Arten von Branntwein, auch Bier, sind während der Cur ebenfalls mit Recht untersagt. Sie würden die vorhandene Aufregung vermehren und gefährliche Krisen herbeiführen, oder auch die Nerven abstumpfen und einen guten Erfolg der Cur unmöglich machen. Ueberhaupt ist es wohl am besten, wenn auch Gesunde sich ihrer enthalten oder sich ihrer nur selten, um die geselligen Freuden zu erhöhen, bedienen. Gebrannte Wässer sind jedenfalls ganz überflüssig: nichts trägt mehr wie sie zur Demoralisation der Menschen bei. Ein Mensch, der Branntwein getrunken hat, fühlt sich gewöhnlich zu irgend einer Handlung aufge-

legt, deren er sich, wenn er Wasser getrunken, schämen würde. Und welche Massen von solchen Wässern werden überall bereitet! Was für angesehene Leute, Beamte des Staats, betreiben diese Giftfabrikation auf ihren Gütern in das Große, und vertilgen dadurch zu gleicher Zeit die Subsistenzmittel der armen, nothleidenden Classe! — Ihre Entschuldigung, daß die Grundbesitzer zu Grunde gehen müssen ohne die Branntweinfabrikation, ist der erbärmlichste Beweis ihrer Nothwendigkeit, der nur geführt werden kann. Macht der liebe Gott etwa deshalb Glatteis, damit die Wundärzte Geld verdienen sollen? — Und das sind Christen, das ist christliche Staatswirthschaft, wenn man das Brot und Salz besteuert, und eine Kanne Branntwein für zwei Silbergroschen kaufen kann! —

Doch Verzeihung der Abschweifung. — Wir sind froh, daß bei der Wassercur der Branntwein nicht erlaubt ist und segnen Prießnitzens Consequenz und Strenge, mit der er Jeden augenblicklich fortschickt, der sich Sünden gegen dies Verbot zu Schulden kommen läßt. Es mag durch ihn doch manches Tausend Kannen Branntwein weniger abgesetzt werden, und mancher Mensch gut geblieben sein, der mit dem Spiritus schlecht geworden wäre.

Unter den Genüssen des Gaumens, welchen man sich bei der Wassercur am gewöhnlichsten hingiebt, stehen Süßigkeiten oben an. Besonders war es eine Zeitlang Mode, Pfefferkuchen, Feigen ꝛc. während des Wassertrinkens zu naschen. Zum Theil beabsichtigte man damit, auf die Leibesöffnung zu wirken. Alle diese Dinge taugen jedoch nichts; sie verderben den Magen und haben in der Regel keine andere Wirkung, als die gelinden Laxirmittel, welche man aus der Apotheke holt.

Die Nerven, besonders die der Verdauung, müssen während der Cur durch nichts gereizt werden, als durch die Cur selbst. Nur dann vermag die Naturheilkraft die Krankheit zu erfassen und das Heilgeschäft zu vollbringen. Wird sie von allen Seiten geweckt, so weiß sie nicht, wohin sie ihre Bestrebungen richten soll. Deshalb möchte wohl auch der Gebrauch von Arzneimitteln neben der Wassercur kaum zulässig erscheinen, so gelind sie auch sein mögen. Es ist dann gerade, als ob man vier Pferde vor den Wagen und zwei dahinter spannte.

Da der Körper sich während der Cur ohnehin in einer großen Aufregung befindet und die Nerven mehr als sonst reizbar sind, so ist der Genuß der physischen Liebe eben so schädlich als Aufregung durch Gemüthsbewegungen. Beide wirken zugleich schwächend auf die Nerven und entziehen dem Körper einen Theil der Lebenskraft, dessen er zur Vollendung der Cur so sehr bedarf. Je weniger kräftig ein Körper ist, oder je mehr er früher durch übermäßigen Genuß in der Liebe oder deprimirende Geistesaffecten angegriffen worden, desto größer müssen für ihn die Nachtheile der Uebertretung dieses Gebotes sein. Auch befolgt man es in Gräfenberg so ziemlich, so viel auch Freiwaldau und die Umgegend Gelegenheit zu Uebertretungen bietet.

Das Schlafen nach Tische müssen wir, besonders nach einer starken Mahlzeit, als schädlich erwähnen, man mag zu seinem Lobe sagen, was man will. Da die Nerven des Verdauungsapparates während des Schlafes ihre Verrichtungen zum Theil auch aufheben, so kann die Verdauung nur unvollkommen von Statten gehen, und das um so unvollkommener, je mehr man gegessen hat. Das beste Mittel, um es entbehren zu können, ist Mäßigkeit. Nach einer

mäßigen Mahlzeit fühlt man nie den Hang zum Schlafen, als nachdem man sich den Bauch angefüllt hat. Uebrigens schadet der Schlaf nach einem sehr mäßigen Mahle auch weit weniger, als nach einer starken Mahlzeit; ja, schwächlichen Personen ist dann wohl gar ein Stündchen Schlummer anzurathen. Fester und langer Schlaf darf es jedoch unter allen Umständen nicht werden. Uebrigens darf man Schlaf nicht mit Ruhe in halbliegender oder sitzender Stellung verwechseln. Ruhe hat die Natur jedem Thiere nach Tische angewiesen; die Neigung dazu fühlt Jedermann, auch der Gesunde. Daher vermeide man starke Bewegung nach Tische, welche nur die Aufregung vermehren, die Verdauung stören und allerhand Nachtheile herbeiführen würde. Je mäßiger übrigens die Mahlzeit, desto weniger ängstlich braucht man auch in dieser Hinsicht zu sein. — Auf Reisen thut man daher gut, wenig auf einmal und öfter zu essen. Daß man nicht kurz vor dem Bade essen soll, ist eine alte bekannte Regel, deren Nichtbefolgung sich gewöhnlich auf der Stelle bestraft.

Gegen das unmäßige Wassertrinken bei Tische habe ich mich schon erklärt. Es kann die Cur nicht fördern und schadet der Verdauung, auch wenn man es nicht sogleich bemerkt. Man trinke nie zwei, drei Gläser hinter einander, sondern nur gerade so viel auf einmal, als zur Löschung des Durstes erforderlich ist. Wenn man dabei mäßig ißt, so wird man auch einen übermäßigen Durst nicht empfinden, da eine geringere Menge fester Nahrungsmittel auch nur eine geringere Menge Flüssigkeit zur Verdauung braucht. Am besten ist es, nüchtern tüchtig zu trinken, weil da der der Nahrung bedürftige Körper die Flüssigkeit gierig aufsaugt und schnell durch alle Gefäße führt. — Fette und

schwere Speisen durch ein Uebermaß von Wasser unschädlich machen zu wollen, gehört zu den Irrthümern des Gräfenberges und wird Jeden gereuen, der es oft versucht. Es giebt nichts, was den Magen sicherer zu Grunde richtet, so gut auch scheinbar die erste Wirkung sein möge.

Die Kleidung sei möglichst leicht. Namentlich vermeide man, Pelze zu tragen, welche die Ausdünstung nicht heraus- und die frische Luft nicht hineinlassen. Wollene Hautbekleidung ist im Allgemeinen zu widerrathen, da sie durch fortwährenden Reiz die Haut schwächt. Nur Personen, welche viel Geistesanstrengung haben, dabei unterleibskrank und bei feuchtem Wetter Erkältungen ausgesetzt sind, mögen sich ihrer manchmal als Ableitungsmittel bedienen, durchaus aber keinen Mißbrauch davon machen oder sich ganz daran gewöhnen. — Dasselbe gilt von den Betten. Es ist eine üble Gewohnheit in Deutschland, sich in dicken Federbetten bis über die Ohren zu vergraben, welche den Zutritt der Luft ganz absperren und durch die um den Körper concentrirte große Wärme die Haut in zu große Thätigkeit bringen und schwächen, das Blut aufregen und den Schlaf stören. Man ist außerhalb unseres Vaterlandes klüger, schläft auf Matratzen von Haaren oder Stroh und deckt sich mit wattirten oder wollenen Decken zu, unter welche man Leintücher ausbreitet, damit die Wolle nicht in unmittelbare Berührung mit der Haut kommt. Bei großer Kälte nimmt man statt einer Decke zwei oder drei und schläft, einmal daran gewöhnt, viel besser und gesünder, als unter den erstickenden Federn. Auch ist die Reinigung der Decken leichter. Besonders ist das Schlafen unter Federbetten in Gasthöfen ekelhaft, wo vielleicht Nachts vorher ein mit, wer weiß was für einer, Krankheit Behafteter in demselben Bette

geschwitzt hat, das uns mit einem frischen oder auch nur frischgemandelten Ueberzuge angewiesen wird. — Bei der Cur sind die Betten wegen der Schweißerregung nicht zu entbehren; wohl aber kann man sie des Nachts mit Decken vertauschen. — Das Schlafen in geheizten Zimmern ist nachtheilig und einem die Wassercur Brauchenden nicht nöthig.

Der Gang der Cur und die Krisen.

Die Cur wird, je nachdem es die größere oder geringere Reizbarkeit und der Grad und die Art der Krankheit bedingen, im Anfange nur gelind gebraucht. Man thut gut, sich durch eine angemessene Diät, kalte Waschungen und Wassertrinken darauf vorzubereiten. In Gräfenberg besteht die Vorbereitung zu den großen oder Vollbädern darin, daß der Kranke zuerst zwar eingepackt wird, aber die ersten zwei oder drei Male nur leicht dünstet, worauf man ihn in ein Halbbad von **10—14** Grad Réaumur bringt, wobei Prießnitz, wenn seine Zeit es erlaubt, gegenwärtig ist. In diesem Bade wird er abgewaschen, begossen und geht dann, mit seinem Betttuche und Mantel umhangen, nach dem Zimmer zurück, wo er sich abtrocknet, anzieht und Bewegung macht, bei der er den Trinkquellen seinen Tribut entrichtet. Nach und nach dauert das Schwitzen länger und, wenn der Kranke mit dem Wasser ein wenig vertraut ist und sein Zustand nicht das Gegentheil gebietet, steigt er aus dem Halbbade in die große Wanne, taucht da einen Augenblick unter, begiebt sich in das Halbbad zurück und setzt das so noch einige Tage fort, bis er, sich selbst überlassen, ohne die kleine Wanne erst zu benutzen, sogleich in die große Wanne steigt. Gewöhnlich ist dies die Sache von drei bis acht Tagen. In manchen Fällen dauert es länger; manch-

mal aus Mangel an Aufsicht. Man nannte mir einen Curgast, welcher, in der Meinung, er mache es recht, fünf Wochen lang nur Halbbäder genommen hatte, ehe er von Anderen aufmerksam gemacht wurde, daß er Prießnitz darüber fragen möchte, welcher sich höchlich wunderte und sofort die große Wanne verordnete. Man bleibt, ist man an die Vollbäder gewöhnt, eine bis fünf Minuten darin. In seltenen Fällen länger. — So wie mit dem Baden, fängt man auch mit dem Trinken langsam an und vermehrt die Zahl der Gläser auf funfzehn bis zwanzig. Ein größeres Maaß ist unnöthig und schädlich. Gewöhnlich ist man am neunten oder zehnten Tage im Train und beginnt dann, manchmal auch früher, zu douchen. Hier fängt man bei einer niedrigen Douche mit einer Minute an und steigt bis zu funfzehn und zwanzig Minuten, doch nicht gar zu häufig über zehn. Zugleich vertauscht man auch die niedrigen Douchen mit höheren und nimmt nebenbei die durch die Umstände gebotenen Sitzbäder, partiellen Bäder und Umschläge.

Durch das Zusammenwirken der verschiedenen Manipulationen der Cur, die Luft, Bewegung, Gesellschaft, Geschäftslosigkeit, die freundlichen Umgebungen und die neubelebte Hoffnung wird das Befinden des Körpers bald gehoben und dem Kranken Vertrauen und Muth zur Cur erweckt. Der fehlende Appetit findet sich vorzüglich schnell und der vorher ängstliche Patient bemerkt mit Erstaunen, daß er jetzt bei weitem mehr und Dinge verträgt, an welche er vorher nicht denken durfte. — Nun handelt es sich darum, die goldene Mittelstraße zu halten und weder in Cur noch Diät Fehler zu machen und zuviel zu thun. Der Appetit ist bei Allen vortrefflich, und hält man im Essen Maaß, so erspart man sich manche böse Aufregung, manche gefährliche Krise, welche

durch das Uebermaaß der Säfte hervorgerufen wird, und nicht allemal dazu dient, die Cur zu fördern.

Manchmal zeigen sich im Anfange Erbrechen, Diarrhöe, Obstruction, Entzündungsfieber, welche durch Nachtrinken von Wasser, Umschläge um den Unterleib, welche die meisten Gäste nach den ersten Wochen anlegen, kalte Klystiere, Einschlagen in nasse Tücher, Sitzbäder u. s. w. behandelt und gehoben werden. Manche dieser Symptome kehren zwei, drei Mal wieder oder halten längere Zeit an. Man sollte bei ihnen etwas mehr auf Einschränkung der Diät sehen, als gewöhnlich geschieht. Ihre Behandlung gebe ich unter den einzelnen Krankheiten im Detail, weshalb ich meine Leser auf diese Artikel verweise.

Allmälig, gewöhnlich nach drei, vier oder fünf Wochen, beginnt die gestärkte Natur des Kranken mit der Krankheit einen Kampf, der sich durch eine gewisse Unbehaglichkeit, unruhigen Schlaf, größere Reizbarkeit, Furcht vor den Bädern und der Douche, Schmerzen in einzelnen, namentlich krank gewesenen Stellen des Körpers, trübe Laune und dergl. mehr ankündigt und gewöhnlich von einem, mehr oder weniger starken Fieber begleitet ist. Bei gehöriger Behandlung durch Einschlagen in nasse Tücher, ableitende Bäder, wenn sich Schmerzen in edlen Theilen zeigen ꝛc. wirft die Natur den aufgeregten Krankheitsstoff, welcher durch den Schweiß nicht zu entfernen ist, auf die Haut oder schafft ihn durch die ersten Wege fort. Daher oft Durchfälle und Erbrechen. Alte Krankheiten treten wieder auf. Es entstehen Eruptionen und Geschwüre, welche verschiedene Form haben und nicht selten sehr empfindlich schmerzen, und der Zustand des Kranken wird schlechter, als er bei seiner Ankunft gewesen ist. — Wir haben schon gesagt, daß das viele Essen einen großen

Theil jener Ausschläge und Geschwüre mit ihren Schmerzen zuwege bringt. Bei Personen, welche nicht unterleibskrank sind, dürfte eine kräftige Nahrung den Stoffwechsel befördern und das Uebel mit hinausschaffen helfen. —

Die Ausschläge sind entweder bloßes Frieseln, welches sich oft schon in den ersten Tagen zeigt, besonders bei kräftigen Constitutionen, oder mehr oder minder große Schwären oder Furunkel, die bei manchen Krankheiten, als veralteter Gicht, Mercurialsiechthum, Syphilis und dergleichen mit größeren, oft sehr schmerzhaften Geschwüren abwechseln. Die Menge jener Schwären ist bei Manchen erstaunlich. Es haben mir Mehrere versichert, zu gleicher Zeit deren hundert und funfzig und darüber gehabt zu haben. Ich selbst habe fünfundvierzig auf einmal gehabt. Viele von ihnen sind mit Eiter angefüllt, viele zeigen sich auch in Form rother Erhöhungen, welche nach und nach vergehen, um wieder anderen Platz zu machen. Sind sie in sehr großer Menge zugleich vorhanden, so hindern sie, da sie meist an den Schenkeln ihren Sitz haben, am Gehen und zwingen oft den Kranken, das Bett zu hüten. Ich habe bei einigen die Unterschenkel so mit Furunkeln bedeckt gesehen, daß es kaum möglich war, einen Finger darauf zu legen, ohne eines der Geschwüre zu berühren. Bei Syphilitischen kommen gewöhnlich große Geschwüre am Unterleibe vor, die solchen Umfang haben, daß sie mehrere Kannen Eiter absondern. Eine gewöhnliche Erscheinung sind Geschwüre im Kopfe bei denen, die an den Augen oder überhaupt am Kopfe leiden, so wie an den Fingern, unter denen sich besonders die Nagelgliedgeschwüre oder der sogenannte Wurm am Finger auszeichnen. Dieses letztere ist besonders schmerzhaft und pflegt seinen Besitzer lange zu plagen. Ich bekam in der

zehnten Woche meiner Cur eines an dem Zeigefinger der linken Hand, welches mir so viel Schmerz verursachte, daß ich zehn Nächte nicht schlafen konnte und genöthigt war, die Hand stundenlang in kaltes Wasser zu legen, um nur den Schmerz ertragen zu können. Dabei zog die Gicht mir in die Hand und an dem ganzen linken Arme herum, und marterte mich dergestalt, daß ich mich nicht zu lassen wußte. Nur nachdem das Geschwür aufgegangen war, bekam ich Linderung und konnte wieder schlafen. Ich schlug den aus dem aufgegangenen Finger, welcher mehrere Löcher bekam, fließenden Eiter durch ein Tuch, welches ich trocknen ließ, und fand darin ganz den kalkartigen Niederschlag, der sich bei Gichtkranken fast immer in der Urinflasche findet; denn es ist ein Irrthum des Dr. Kröber, wenn er sagt, daß „die Urinabsonderung aufhöre kritisch zu sein, indem jede Färbung, jedes Sediment im Urin, selbst bei hitzigauftretenden rheumatischen und gichtischen Zufällen, während der fortgesetzten Anwendung des Wassers fehlen." Ich habe bei sehr vielen Kranken, und namentlich bei rheumatischen, gichtischen und an Mercurialsiechthum Leidenden, sehr oft, und oft Wochen lang starke Niederschläge im Urin bemerkt, welche sich vermehrten, wenn ein hitziger Anfall dazu kam, und die bei Einigen so stark waren, daß eine Menge Fäden im Urin zu schwimmen schienen. — Dieses Nagelgliedgeschwür und die durch einen Umschlag bedeckte und mit kleinen blasenartigen Geschwüren wie besäete linke Hand hat mich noch drei Monate lang nach meiner Abreise gequält. Es schien ein natürliches Fontanell zu sein, auf welches sich alle verdorbene Säfte warfen. Nachdem ich während der Influenza, die ich um jene Zeit bekam, recht mäßig gegessen hatte, vergingen die Blasen, und das Geschwür heilte zu; ein Zeichen,

daß es seine Hauptnahrung in meiner schlechten Diät gefunden, und daß die gestörte Verdauung immer wieder schlechten Stoff erzeugt hatte.

Alle diese Geschwüre, sie mögen nun Namen und Formen haben, wie sie wollen, werden durch bloße Umschläge von kaltem Wasser behandelt, die so oft erneuert werden, als sie zu trocknen anfangen, oder so oft der Schmerz eine Erneuerung wünschenswerth macht. Man öffnet die Geschwüre nie, sondern wartet ihre Reife ab und überläßt es der Natur, sie zu öffnen. Merkwürdig ist ein Versuch, den ich mit meiner Hand machte, den Krankheitsstoff oder die Ausschläge von der Hand, wo sie mich sehr belästigten, weiter nach dem Arme zu verlegen, welches mir zu der Zeit, als ich die Grippe bekam, durch Verlängerung des Umschlages, den ich um die Hand trug, so weit gelungen war, daß der Ausschlag sich nun vier bis fünf Zoll weiter hinauf gezogen hatte. Dieses Verfahren dürfte da von Nutzen sein, wo es darauf ankäme, die Ausschläge von einem edleren Theile zu einem weniger edlen hinzuleiten. Herr Dr. Beck, in seiner Hydriatik, erzählt einen Fall, wo er bei einem Blatternkranken durch Auflegen eines erregenden Umschlags auf den Nacken und zwischen die Schultern, die schon auf den Augen sich bildenden Pocken, nach der von dem Umschlag bedeckten Stelle zog und so die Augen außer Gefahr brachte.

Die Cur wird bei jeder Art von Ausschlägen fortgesetzt; sind diese jedoch in zu großer Menge vorhanden, so wird wohl auch ein wenig nachgelassen; besonders werden dann die aufregenden Mittel, als Douche und Bäder, etwas gelinder angewendet oder ganz weggelassen. Das Schwitzen erleichtert hierbei sehr, da es einen Theil der Stoffe entfernt, welche sonst durch die Geschwüre ausgeschieden werden müssen.

Entweder zu gleicher Zeit mit den Ausschlägen oder als Vorläufer tritt gewöhnlich Fieber ein. Ist dieses heftig und gefahrdrohend, so wird es mit kalten Umschlägen und Sitzbädern behandelt; zugleich wird mit dem Baden und Douchen nachgelassen, auch kürzere Zeit geschwitzt, und der Kranke begnügt sich mit Abwaschungen und Sitz- und Fußbädern. Bisweilen ist das Fieber nervös und trägt alle Symptome des bösartigen Typhus. Ich habe ein paar Beispiele eines solchen, die während meines Aufenthaltes in Gräfenberg vorkamen, in meiner Therapie beschrieben. Jedem, der in Folge der Cur ein Fieber bekommt, und der Prießnitzens Rath nicht in der Nähe hat, rathe ich übrigens, sich nur der nassen Umschläge und der Behandlung, die ich weiter unten angeben werde, zu unterwerfen, und sich durch kein Einreden davon abhalten zu lassen. Die Umschläge thun Wunder in diesem Falle und wirken ganz sicher. Das Einschreiten des Arztes kann in solchem Falle, wie ich aus Erfahrung weiß, nur schaden, wenn er mit der Wassercur nicht vertraut ist.

Die übrigen sich zeigenden und schon erwähnten kritischen Symptome, als Durchfall, Schnupfen u. s. w. sind ebenfalls als Bemühungen der Natur zu betrachten, den Krankheitsstoff fortzuschaffen, und dürfen durchaus nicht gestört werden. Alles, was man thun darf, ist, daß man die Cur dabei etwas gelinder braucht. Obstruction darf durchaus nicht mit künstlichen Mitteln gehoben werden, sondern nur durch kalte Klystiere, von denen man oft mehr als eines nehmen muß, und mäßige Diät. Das häufig vorkommende Sodbrennen ist gewöhnlich eine Folge zu vielen oder zu fetten Essens und wird durch Mäßigkeit und vieles Wassertrinken bald gehoben.

Ernste kritische Erscheinungen, wie Nervenfieber ꝛc. habe ich in der Hydrotherapie abgehandelt, auf die ich meine Leser deshalb zu verweisen mir erlaube.

Höchst merkwürdig ist das Auftreten alter Uebel, in Folge der Cur. Man beobachtet Leber-, Lungen-, Halsentzündungen ꝛc. bei Personen, welche diese Krankheiten früher hatten und welche entweder schlecht geheilt wurden, oder doch die Disposition dazu in dem Körper zurückließen. Prießnitz ist geneigt, diese Erscheinungen den durch die Cur aufgelößten Arzneimitteln zuzuschreiben, welche das Uebel im Zaume gehalten hätten. Ich denke jedoch, daß dieses nicht allemal der Fall ist, sondern daß sehr natürlicher Weise ein Theil, der schon durch ein früheres Leiden sich als der schwächere gezeigt, während der aufregenden Cur auch zuerst ergriffen und entzündet wird. Richtiger mag seine Ansicht sein, daß dergleichen mit Wasser curirte Entzündungen nicht leicht wieder auftreten, weil sie erstlich radical geheilt werden und kein Krankheitsstoff in den betreffenden Organen zurückbleibt, und dann durch die Stärkung des Organes durch die Cur die Disposition zu der Entzündung gehoben wird.

Die Richtigkeit seiner Idee ist aber gewiß bei dem Wiederauftreten syphilitischer Krankheiten, welche früher da gewesen waren, nicht zu bestreiten. Ich habe Viele kennen gelernt, die viele Jahre vorher einen Tripper oder Chancre gehabt hatten, der ihnen mit Mercur geheilt (?) worden war, und die in Gräfenberg ihren alten Bekannten wieder zu sehen bekamen; ein Beweis, meines Erachtens, daß sich Personen, welche in solchen Fällen durch Mercur behandelt wurden, nicht immer für geheilt halten dürfen, sondern das Gift in veränderter Gestalt und von dem Queckfilber gleichsam gebunden, mit sich heimlich herumtragen.

Welches Unglück in Familien durch jene Seuche auf diese Weise angerichtet werden kann, davon zeugen erkrankte Frauen, denen vor ihrer Verheirathung nie etwas fehlte, elende Kinder und tausend Uebel, welche theils von dem syphilitischen Gifte, theils von dem dagegen genommenen Mercur herrühren. Prießnitz heilt auch diese Uebel mit bloßem kalten Wasser und tüchtigem Schwitzen, und wer von ihm geheilt weggeht, der mag ruhig darauf schwören, daß sein Uebel nicht wiederkehren werde, ohne neue Ansteckung. Leider fehlt es auch hier nicht an Leichtsinnigen, welche sich schon während der Cur vornehmen, nach erfolgter Heilung erst wieder recht darauf los zu leben! —

Da bei dem Anfange der Cur in vielen Fällen nicht vorher zu sehen ist, welche von diesen kritischen Erscheinungen bei fortgesetzter Cur vorkommen können, und wie stark und mit welcher Gefahr sie auftreten werden, so ist es rathsam, die Cur in einer Wasserheilanstalt einige Zeit zu gebrauchen, wenn man Ursache hat, eine starke Aufregung zu erwarten. Man kann sie nach vorübergegangener Hauptkrisis immer zu Hause fortsetzen, und weiß dann besser sie so einzurichten, daß man neuer, allzugroßer Aufregung vorbeugt. Ich kann nicht umhin, zu wiederholen, daß Diejenigen, welche die Cur zu Hause nach meiner Anweisung brauchen wollen, ja nicht des Guten zu viel thun, sondern lieber von der Zeit erwarten mögen, was sie ohne Gefahr in kurzer Zeit nicht erlangen können. Da aber, wo ein veraltetes, hartnäckiges Uebel ein durchgreifendes Verfahren durchaus nöthig macht, ist die Reise nach einer Heilanstalt auf jeden Fall das Beste. Ausdauer ist übrigens für alle Fälle und namentlich bei gelindem Gebrauche der Cur anzurathen, da die Wassercur nur langsam, aber desto sicherer das Uebel hebt,

und man sich wegen der steten Aufregung während der Cur oft unwohler fühlen muß, als wenn man die Krankheit ihren Gang gehen läßt. Wer wünscht, Krankheit und Cur in vier Wochen los zu sein, der fange, wenn sein Uebel chronisch und schon etwas veraltet ist, lieber gar nicht an und vermehre nicht die Zahl der Schreier, welche der Wassercur alle Wirksamkeit absprechen, weil sie nicht in drei Tagen geheilt wurden.

Ich will hierbei noch auf den eigenthümlich starken Geruch des Schweißes und der Ausdünstung aufmerksam machen. Gichtische haben stets eine säuerlich riechende Ausdünstung; wer Schwefel bekam, sei es in Bädern oder als Medicin, riecht so lange nach Schwefel, bis aller Schwefel aus dem Körper entfernt ist, oder die Cur aufhört und so fort. Prießnitz hat ein so feines Riechorgan, daß er die Ausdünstung von mehreren Krankheiten sogleich durch den bloßen Geruch unterscheidet, und es ist wirklich auffallend, wie verschieden der Geruch in den verschiedenen Krankenstuben ist, die man nach einander besucht. Der saure ist jedoch vorherrschend.

Daß übrigens Arzneistoffe in dem Körper Jahre lang aufgehalten werden können und darin Zerstörungen aller Art anrichten, davon zeugt der Speichelfluß bei Mercurialsiechthum, der Geruch des Schwefels und andere Anzeigen, und daß die von dieser Ursache herrührenden Krankheiten am allerbesten und sichersten durch die Wassercur zu heilen sind, davon zeugt die Erfahrung und der Umstand, daß mit der Wassercur bekannte Aerzte diese in solchen Fällen stets anrathen. Dr. Kröber sagt in seinem schon angezogenen Werkchen Seite 79: „daß er kein Heilverfahren kenne, welches

Ausscheidungen dieser Art so sicher zu bewirken und den Körper so bestimmt zu indifferenziiren vermöchte, als die Wassercur," und ich hoffe, daß dieses Zeugniß hinreichen wird, um diejenigen Aerzte zu widerlegen, welche entweder aus Unwissenheit oder aus bösem Willen der Wassercur in dieser Hinsicht ihre Wirksamkeit absprechen wollten.

Noch möchte ich denen, welche diese Cur angefangen haben, rathen, ja nicht wegen kritischer Erscheinungen, erhöheter Schmerzen oder allgemeiner Verschlimmerung ihres Zustandes, zu einem anderen Heilverfahren überzuspringen, da gerade dieser kritische Zustand ein sichres Zeichen ihrer Heilung und dann die Ausdauer am nöthigsten ist. Einige, welche diesen Fehler begingen, haben es schwer bereuet, die Natur in dem von ihr betretenen Wege unterbrochen zu haben. Bei den größten Schmerzen halte man ruhig aus und denke, daß sie den Weg zu einer gründlichen Heilung bahnen, und daß der böse Feind sich nicht herauswerfen läßt, ohne sich zu wehren. Nur: „das Ende krönt das Werk!"

Doch kann ich nicht unterlassen, meinen Lesern auch hier zum Schlusse noch einmal zuzurufen: „Eine volle Wassercur ist, so wie jede andere Cur, ein unnatürlicher, die Kräfte des Körpers zu abnormer Thätigkeit anspornender und sie zuletzt erschöpfender Zustand. Je schwächer man sie braucht und sie zu brauchen nöthig hat, desto länger wird das Maaß der vorhandenen Kraft aushalten, und je mehr man sie durch eine passende Diät unterstützt, desto schwächer wird man sie zu brauchen nöthig haben, und desto mehr wird man den Körper schonen! —

Dritter Abschnitt.

Die Menschen wenden gewöhnlich den ersten Theil ihres Lebens dazu an, den letzten elend zu machen.

Ueber diejenigen Krankheiten, welche sich für eine Wassercur eignen.

Ist es durch Beispiele, Gespräch oder Lectüre gelungen, Jemand von der Nützlichkeit des kalten Wassers und dem Werthe der Wassercuren so weit zu überzeugen, daß er sie nicht mehr ableugnen kann, so ist gewöhnlich seine nächste Frage: „Aber alle Krankheiten kann man doch mit Wasser auch nicht curiren?" und bei fortgesetztem Gespräche ergiebt es sich, daß er gewisse Krankheiten, in welchen sich die Medicin am unwirksamsten zu zeigen pflegt, der Hydrotherapie gern überlassen, die übrigen aber für die Mediciner und Apotheker aufbewahren möchte. Bei genauer Betrachtung finden wir, daß jene aus einem langwierigen Siechthume bestehen und schwer zu heilen sind, diese den kurzen, aber heftig auftretenden Krankheitsformen zugehören und eine Hülfe entweder gar nicht gebrauchen oder doch, dieselbe zur rechten Zeit und in gehöriger Art gebraucht, als sehr wirksam erscheinen lassen.

Man überläßt, mit andern Worten, der Wasserheilkunst gewöhnlich die chronischen Krankheiten, mit denen die Aerzte nichts mehr zu machen wissen, und behält der Medicin die acuten vor, welche zu heilen selten eine große Kunst ist, vorausgesetzt, daß der Arzt zur rechten Zeit gerufen wird, den Kopf nicht gleich verliert, und die Natur gehörig und vorsichtig zu unterstützen versteht, indem er hier eine zu große gefahrdrohende Thätigkeit zügelt oder ihr eine andere Richtung giebt, und dort eine zu träge Lebenskraft anregt.

Zu dieser Eintheilung sind Aerzte und Laien, welche mit der Wasserheilkunst nicht gehörig vertraut sind, lediglich aus dem Grunde gelangt, weil eben die Medicin in chronischen Krankheiten als unzulänglich, als unwirksam, ja sogar als schädlich bewiesen hat, und in mehreren verzweifelten Fällen die Wassercuren noch ausgezeichnete Dienste geleistet haben, wo kein Arzt mehr an die Möglichkeit einer Herstellung dachte. — Warum das Wasser in acuten Krankheiten nicht eben so wirksam, ja in demselben Verhältnisse nicht wirksamer sein solle, als es auch die Medicin ist, diese Frage wird entweder nicht gethan, oder bleibt stets unbeantwortet.

Ich habe schon angedeutet, welche entschieden günstige Wirkung von einer verständigen Anwendung des Wassers bei Kinderkrankheiten, als Masern, Scharlach, Pocken, Bräune ꝛc. zu erwarten ist, und muß vor allen Dingen der Meinung, als ob eine Wassercur nur für eine chronische Krankheit passend sei, entschieden widersprechen. So wie die Medicin, mit oder ohne Zuthun, sich bei acuten Krankheiten am wirksamsten zeigt, so ist auch das Wasser bei ihnen am meisten im Stande seine Kräfte an den Tag zu legen, da es die Mittel in sich schließt, die Lebenskraft anzuspornen, ihr eine Richtung nach außen (d. h. von den edleren Or-

ganen nach den unedleren, der Haut) zu geben, und eine zu große Thätigkeit zu zügeln oder zu beschränken. Ja, es besitzt diese Mittel in ungleich höherem Grade als die Medicin, welche kein einziges Medicament hat, mit welchem ohne große und gefährliche Aufregung der Lebensorgane, die Thätigkeit der Haut auf eine so beruhigende Weise erhöhet und der im Körper sitzende Krankheitsstoff nach der Oberfläche geführt werden könnte, als dies z. B. mit unsern nassen Einschlagungen der Fall ist.

Auch bei Versetzung, dem Zurücktreten des Krankheitsstoffes nach den inneren Theilen (welche, Dank sei es dem Kaffee, der Medicin und der allgemeinen Verweichlichung, bei unserer Generation so häufig vorkommt, da die inneren Organe in viel größerer Thätigkeit erhalten werden, als die Haut) hat die Medicin kein einziges so sicheres Mittel, den regelmäßigen Gang der Krankheit herzustellen, als die Wasserheilkunst. In demselben Augenblicke, wo ich dies schreibe, (28. März 1845) liegt der vierjährige Knabe eines meiner Freunde darnieder und erwartet die Erlösung von einem zurückgetretenen Scharlach, der mit Röthe auf der Brust, Kopfschmerz, Fieber und Nasenbluten begann, bald aber verschwand und von dem Arzte seit mehreren Tagen für ein bösartiges Schnupfenfieber gehalten wird, bei dem sich nicht viel thun lasse. Der Kranke sieht aus, als ob er nicht alt werden würde, sein Gesicht ist eingefallen, das Hirn affizirt, der ganze Körper ohne alle Energie, wie eine Knospe, die plötzlich von einem Wurm von innen heraus angefressen wurde; der Arzt weiß nicht, was er mit dem Patienten anfangen soll! — Warum nun nicht durch die nassen Einschlagungen, die in keinem Falle schaden können, entweder das Krankheitsgift nach der Haut locken und die inneren Organe befreien, oder

dem Kranken bei dem vorgeblichen Schnupfenfieber eine Erleichterung verschaffen, welche die Einschlagungen bei dieser Beschwerde stets zur Folge haben? Warum den Kranken seinem Schicksale, dem Tode oder einem lebenslänglichen Siechthume, der Taubheit, dem Blödsinne ꝛc. Preis geben, wenn es ein Mittel giebt, welches sichere und schnelle Hülfe verspricht? Weil der Dünkel der Schulweisheit, der Schlendrian oder Eigennutz die Aerzte verhindern, mit dem Wasser genaue Bekanntschaft zu machen und es anwenden zu lernen. Mediciner, so lange Ihr die Einschlagungen nicht anwendet bei acuten Krankheiten, und an ihrer Stelle Euer vermaledeites Queckſilber gebt, welches nicht den zehnten Theil so viel nützt als das Wasser, dafür tausendmal mehr verdirbt, so lange kann ich Euch nicht schätzen, und wäret Ihr alle meine leiblichen Brüder, und quältet Ihr Euch noch so sehr ab, die Tiefen der Wissenschaft zu erforschen. Ihr kommt mir vor wie gelehrte Geographen, die alle Städte fremder Welttheile kennen, aber den Weg nach dem nächsten Dorfe nicht wissen! — —

Nachdem ich mich dahin ausgesprochen, daß acute und chronische Krankheiten für den Gebrauch einer Wassercur sich eignen, fragt es sich, ob denn nun alle Krankheiten durch Wasser geheilt werden können oder nicht?

Diese Frage muß ich freilich mit Nein beantworten, was aber auch jeder Mediciner thun wird, wenn man sie an seine Kunst stellt.

Hieraus folgt, daß es überhaupt Krankheiten giebt, die nicht heilbar sind, man möge anwenden, welche Mittel man wolle. Bei ihnen handelt es sich um Linderung der Leiden, welche sie dem Kranken verursachen.

Diese Linderung wird aber häufig durch eine den Kräf-

ten des Kranken angepaßte gelinde Wassercur besser erreicht, als durch Medicin, während die Medicin (das dürfen wir nicht leugnen) einige Mittel besitzt, die bei großer Schwäche (namentlich Verdauungsschwäche, Obstruction ꝛc.) im vorgerückten Alter, entschieden wirksamer sind als das Wasser, welches bei sehr geringer Lebenskraft auch nur sehr geringen Nutzen leisten, ja, nicht richtig angewendet, auch schaden kann. Diese Fälle sind jedoch sehr selten und treten nur nach großer Erschöpfung der Lebenskraft in vorgerückten Jahren ein; auch darf dann nicht etwa ein Mißbrauch mit Medicin gemacht und dieselbe täglich und in immer stärkeren Dosen genommen werden; sondern man muß sie als Hülfe betrachten, die man erst anwenden soll, wenn die Natur allein nicht durchzukommen vermag. Daß wir bei der Concession, die wir hierbei der Medicin machen, nicht Quecksilber und andere Mineral- und Pflanzengifte verstehen, begreift sich von selbst.

Auf die Frage nun: Welche Krankheiten eignen sich für Wassercuren? habe ich keine andere Antwort, als: Alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind oder bei denen der vorhandene Fonds von Lebenskraft eine Anwendung des Wassers gestattet und dadurch eine Besserung des Zustandes verspricht; also fast alle Krankheiten, welche sich für eine Medicinbehandlung eignen, und viele, sehr viele, bei denen die Medicin gar nichts mehr vermag.

Den Namen nach sind diese Krankheiten nun etwa folgende:

A. Langwierige (chronische).

Von der gewöhnlichen Eintheilung abweichend stellen wir an ihre Spitze:

Arzneisiechthum,
besonders Mercurialsiechthum.

Daß die Medicin gegen ihre eignen Sünden keine hinreichenden Mittel habe, hat sie stillschweigend eingestanden, oder laut anerkannt, indem sie den Wasserheilanstalten derartige Kranke zugewiesen, sobald die Wirkung von Prießnitzens Curen nur bekannt zu werden anfing. Und nur vorurtheilsvolle und unwissende Aerzte können die heilsamen Erfolge der Wassercuren bei diesen Uebeln ableugnen, die stets zu erwarten sind, wenn der Körper des Kranken durch Ausschweifungen, Mißhandlungen und Vergiftung nicht so lebensarm gemacht und zu Grunde gerichtet ist, daß er keine Anstrengung zu Fortschaffung des in ihm sitzenden Metalles zu machen und das gestörte Gleichgewicht herzustellen vermag.

Eine volle und kräftige Cur ist bei diesen Krankheiten nothwendig. Ausdauer ist unerläßlich; denn oft gehen zwei, drei Jahre hin, ehe eine vollkommene Herstellung erfolgt, da erst der Körper Kraft zur Reaction erlangen muß, bevor das Auflösen und Ausstoßen der Krankheitsstoffe vor sich gehen kann, welches dann auf vorsichtige Weise befördert werden muß, damit die Aufregung nicht auf einmal zu groß und einzelnen Organen, oder der ganzen Maschine Gefahr gebracht werde. — Nur bei ganz verzweifelten Fällen ist keine Besserung oder Herstellung zu erwarten. Wir haben vollkommene Heilung erfolgen sehen, wo kein Mensch mehr an die Möglichkeit eines Besserwerdens dachte.

Nächst dem Arzneisiechthum sind

Gicht und Rheumatismen

Krankheiten, an denen die Apotheke sich vergebens erschöpft, und bei denen der Gebrauch des kalten Wassers den doppelten Vortheil gewährt, daß er erstlich die Krankheit hebt,

und zweitens vor Rückfällen bewahrt, indem er mit einer passenden Diät vertraut macht und den Körper gegen Erkältungen abhärtet.

Eine dritte Classe der langwierigen Krankheiten, bei welchen eine Wassercur mit Nutzen gebraucht werden kann, sind die

Hämorrhoiden und Congestionen überhaupt,

sei es es nun, daß sie aus Schwäche der Theile oder aus einem Uebermaße von Säften entstehen. Das Wasser wirkt stärkend, in Form von Klystieren und Sitzbädern, und beruhigend und verdünnend als Getränk in reichlicher Menge genossen.

Bei

Verschleimung

und allen Arten von Unterleibskrankheiten ist der mäßige Gebrauch von frischem Wasser, nach einer vorhergegangenen kurzen Wassercur und bei einer passenden mageren Diät, das beste Mittel.

Hautausschläge

aller Art werden durch einen vorsichtigen Wassergebrauch in Verbindung mit dem Schwitzen (in nassen Tüchern) sicher geheilt. Ueber die Heilung der mit Ausschlägen verbundenen Kinderkrankheiten durch Wasser habe ich mich schon ausgesprochen. Es giebt kein besseres Mittel gegen dieselben, als unsre Einschlagungen.

Die Steinkrankheit,
die Skrofeln und die englische Krankheit,
die meisten Formen von Syphilis,
Wassersucht und
allerhand Nervenkrankheiten

finden in der Wasserheilkunde Hülfe und Erleichterung.

B. Acute Krankheiten,

als

Fieber, aller Art,

Wechselfieber, Nervenfieber, gastrisches Fieber, Entzündungsfieber;

Entzündungen,

als Brustentzündung, Bräune, Halsentzündung, Darmentzündung, Leberentzündung, Hirnentzündung ꝛc.

Krankheiten der Schleimhäute,

als Schnupfen, Influenza, Katarrhalfieber, Keuchhusten ꝛc,

Gallenfieber, Koliken, Gelbsucht, Magenkrampf, Durchfall, Obstruction ꝛc.,

alle diese Krankheiten eignen sich für den Wassergebrauch, oder für eine mehr oder minder eingreifende Wassercur.

In meiner „Hydrotherapie" habe ich ohngefähr zweihundert Krankheitsformen einzeln abgehandelt und die dabei zu beobachtenden Maaßregeln angegeben. Da der Platz hier nicht erlaubt, in weiteren Einzelnheiten darüber einzugehen, so verweise ich meine geehrten Leser auf diese größere Schrift, und begnüge mich, hier angedeutet zu haben, daß der Kreis der Krankheiten, welchen man der Wasserheilkunst anweisen möchte, nicht so beschränkt ist, als man gewöhnlich glaubt, ja daß ein Heilverfahren, welches selbst da noch nützen kann, wo die alte Medicin nichts mehr vermag, wohl auch in leichteren Fällen stets mit Vortheil angewendet werden kann, ohne daß man nöthig hat, gleich zu Arzt und Apotheke zu greifen.

Ich wiederhole nochmals, daß eine vollständige, durchgreifende Schwitzwassercur sich unmöglich für alle Krankheiten eignen kann, daß aber die Wasserbehandlung in ihren verschiedenen Abstufungen und Abwandelungen sich eben so

gut fast allen Krankheiten anpassen läßt, wie die Medicin und daß folglich die Eingangs dieses Abschnitts aufgestellte Frage: Welche Krankheiten eignen sich für Wassercuren? mit Recht dahin beantwortet werden kann: Alle Krankheiten, die überhaupt noch heilbar sind, und viele, bei denen die Medicin mit den Apothekermitteln nichts mehr vermag.

Druck von Hirschfeld in Leipzig.

June, 19, 1863

LIBRARY OF CONGRESS
00026624228